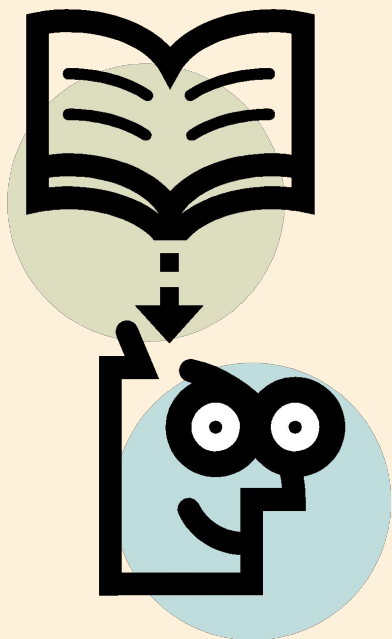


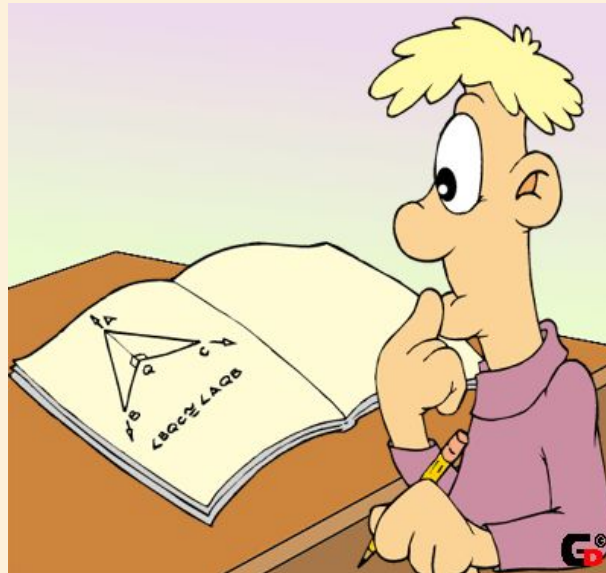
Психологическая подготовка к ГИА

*Каждый, кто сдаёт экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в жизни
науку – умение не сдаваться, а
провалившись – вдохнуть полной
грудью и идти дальше*



Что создает волнение перед экзаменом?

- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ»
- 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ
- 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ



Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ?

- Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута
- **Необходимо настраиваться на успех, удачу!**

Как победить тревожность?

- Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события
- ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ об экзамене ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен»



Как победить тревожность?

ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ
СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ
ПРОДУМАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

- Обсудить вопросы:
 1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
 2. Как вести себя, если не знаешь ответ?И другие.



КАК ПОБЕДИТЬ тревожность?

- ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ
ЭКЗАМЕНОВ



- **Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды**

- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды

- Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай



Энергетическое зевание

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием

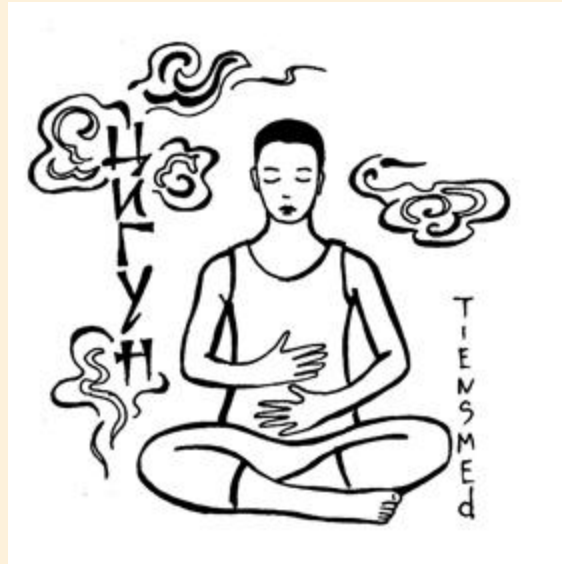
«энергетическое зевание»

- Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты
- Зевание во время экзамена очень полезно
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.



Дыхательная гимнастика

- **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха
- При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА?

- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверяй!
- Не огорчайся!



Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** - для удержания в памяти большого объёма текста.
- **АВАКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти.



Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга



Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

- **КАПУСТА** – снимает нервозность
- ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации
- БЛУБЕРРИКА** – способствует кровообращению мозга



ВЛИЯНИЕ ПИЦЦЫ НА ЭМОЦИИ.

- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья» эндорфина
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал.



