

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1»



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

Педагог-психолог  
Ибрагимова Ф.И.

Экзамен – это испытание (?)

Любой экзамен является источником стресса

**Экзамены** – это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит будущее.

Продумаем своё поведение и состояние перед экзаменом, ведь на экзамене происходит не только проверка знаний, но и проверка сил личности, мобилизация умственных и душевных сил.



**Жизнь – это вечный экзамен,  
Да жаль, расписания нет.  
И в жизни мы часто тянем  
Невыученный билет.  
И вспоминаем старательно,  
задумчиво в пол глядим,  
Но некому подсказать нам:  
Мы с жизнью один на один**



## Причины волнения перед экзаменом?

1. Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
2. Недостаток подготовки
3. Волнение близких и окружающих.



# На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

- 1. Познавательный** - уровень знаний.
- 2. Мотивационный** - нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
- 3. Эмоциональный** - способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.



*Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно подготовиться.*

# Тематический план:

1. Объективный взгляд на экзамен.
2. Как лучше подготовиться к экзаменам.
3. Режим и питание.
4. Как бороться со стрессом.
5. Поведение на экзамене.

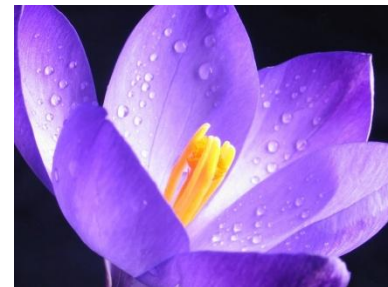
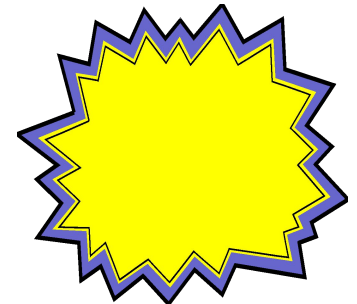


## Как подготовиться к экзаменам психологически

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.



- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.



- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или дневные часы.



- Начни с самого трудного – с того раздела который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм и дело пойдет.





- ▣ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, сделать зарплату, принять душ.



- ▣ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.



□ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.



□ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.



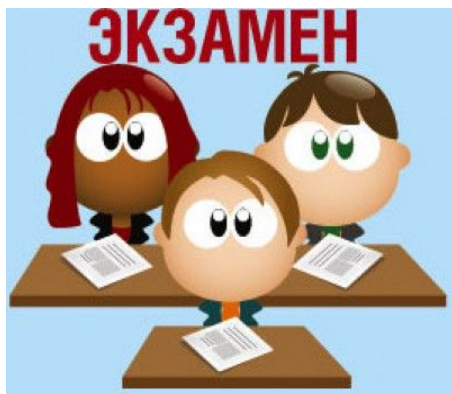
□ Оставь один день перед экзаменом ничем, чтобы вновь повторить все планы ответов еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



# Настроиться на успех, удачу!

- Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- Переименование □ Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- □ Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.
- □ Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование»

## Как преодолеть ПРЕЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?



1.  Приспособиться к окружающей среде  Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
2.  Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся им целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.

# Режим дня



Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе — 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.



# Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.





# Умное меню



- Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу).
- Сконцентрировать внимание помогут креветки - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами.
- Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).
- Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.



# Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности

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.





# 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.

# Мышечная релаксация

## Для лица

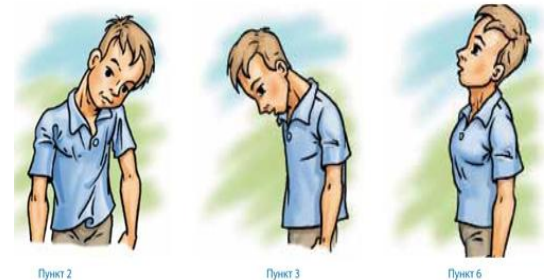
1. Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.

2. Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.



## Для спины и плечевого пояса

Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



## Для рук

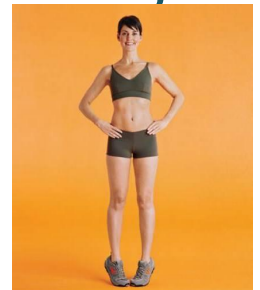
1. Сжать кисти рук в кулак, разжать  
2. Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



## Для ног

1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.

2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.



# □ Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

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



# Во время экзамена

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме  
ГИА и ЕГЭ?

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



**Желаю удачи!**



**НИ ПУХА, НИ ПЕРА!**