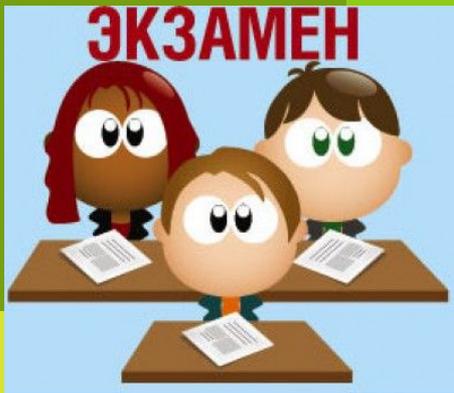


ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

Исаева Маргарита Ивановна

Педагог-психолог



ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

Слово «ЭКЗАМЕН» В ПЕРЕВОДЕ С ЛАТИНСКОГО ОЗНАЧАЕТ «ИСПЫТАНИЕ»

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

Одно из значений понятия «испытание», данное в «Толковом словаре» С.И Ожегова:

« Тягостное переживание, несчастье».

В народе говорят:

**"Во всем
плохом есть
что-то
хорошее».**

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора

1. Познавательный
- уровень знаний.

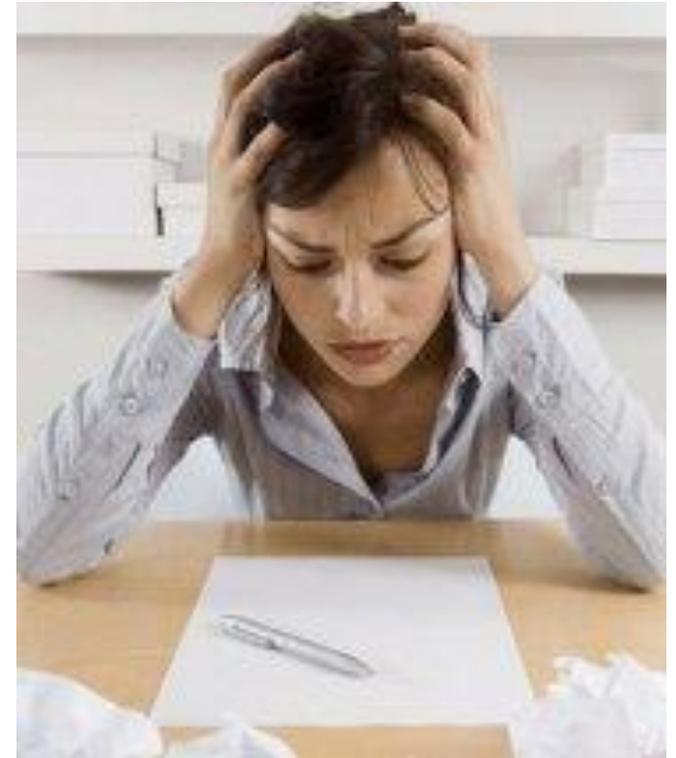
2. Мотивационный -
нацеленность на
выполнение учебных
задач и преодоление
трудностей.

3. Эмоциональный - способность
выдержать напряжённый экзаменационный
марафон.



Как подготовиться к экзаменам психологически

Настроить себя на то, что экзамен
– необходимость и сдавать его
всё равно придётся.



Как подготовиться к экзаменам психологически

Не терять головы и
не ставить перед
собой сверхзадач.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ

Начинать готовиться к экзаменам заранее.



Сначала повторить то,
что даётся легко, затем
перейти к более
сложному.

Режим дня



ГОТОВЬСЯ К
ЭКЗАМЕНАМ 8

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



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.

Во время экзамена

- Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Вам все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы;
- аккуратно заполните регистрационный бланк;
- ознакомьтесь с инструкцией по исправлению ошибок;
- ознакомьтесь с требованиями к оформлению решения и записи ответа перед каждой частью заданий (А, В, С);
- для экономии времени пропускайте задания, которые не удастся выполнить сразу, лучше вернетесь к ним потом;
- постарайтесь выполнить как можно больше заданий, времени достаточно (**3-4 часа**);
- записи выполняйте аккуратно, разборчиво.



НИ ПУХА, НИ ПЕРА!