A cartoon illustration of a man in a grey suit and a bright pink tie, pointing his right index finger towards a large white scroll. The scroll is held up by a hand from above. The text on the scroll is in red and blue.

# Психологическая подготовка к ГИА

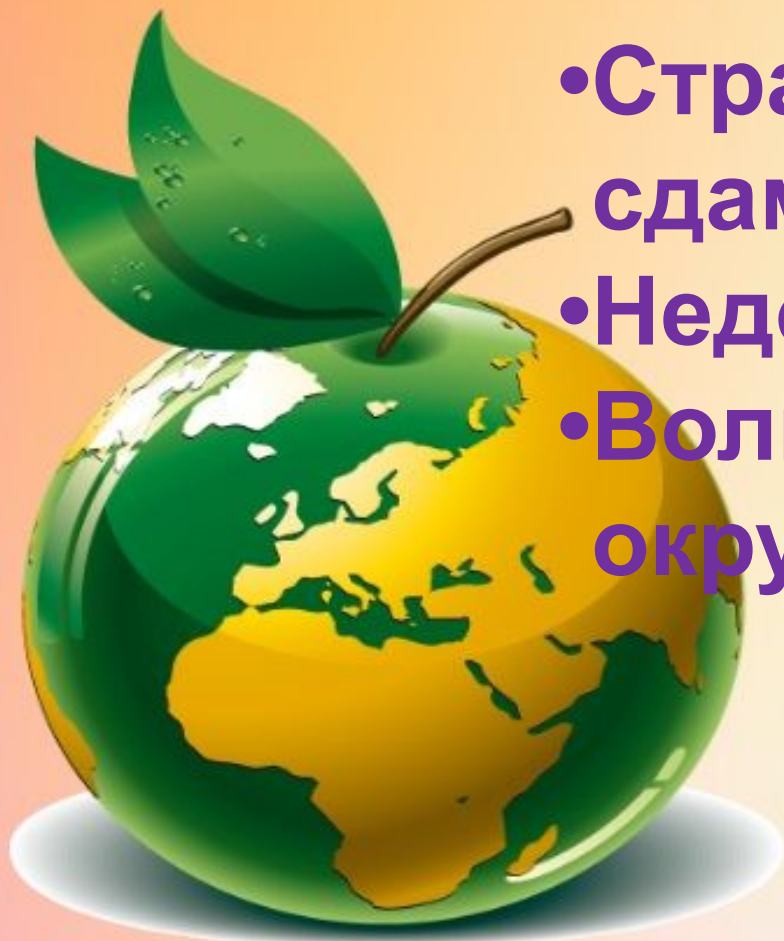
*При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.*

Сапиева С.Х. АРШИДНС и З  
г.Майкоп

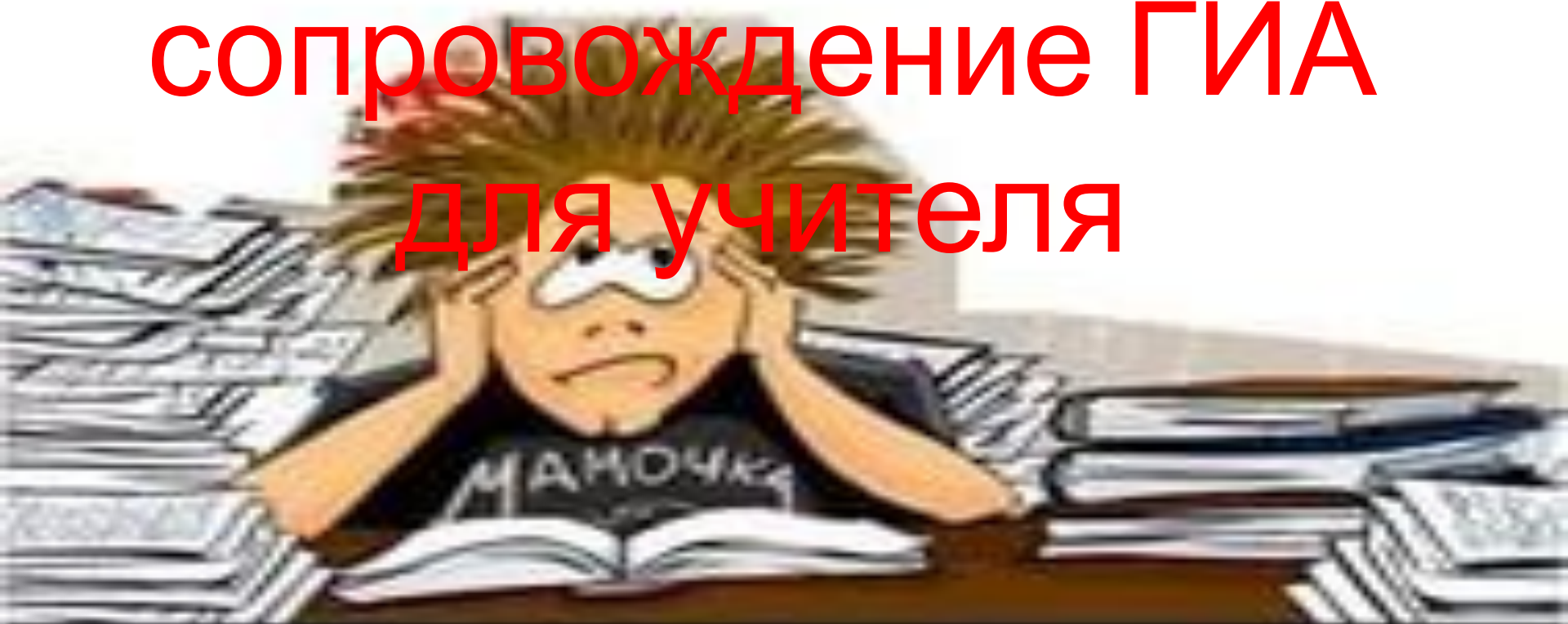
# Причины волнения перед экзаменами



- **Страх - «А вдруг не сдам».**
- **Недостаток подготовки.**
- **Волнение близких и окружающих.**



# Памятка «Психологическое сопровождение ГИА для учителя»



**ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ**

**ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ**

**И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**



# **Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков ВОДЫ.**

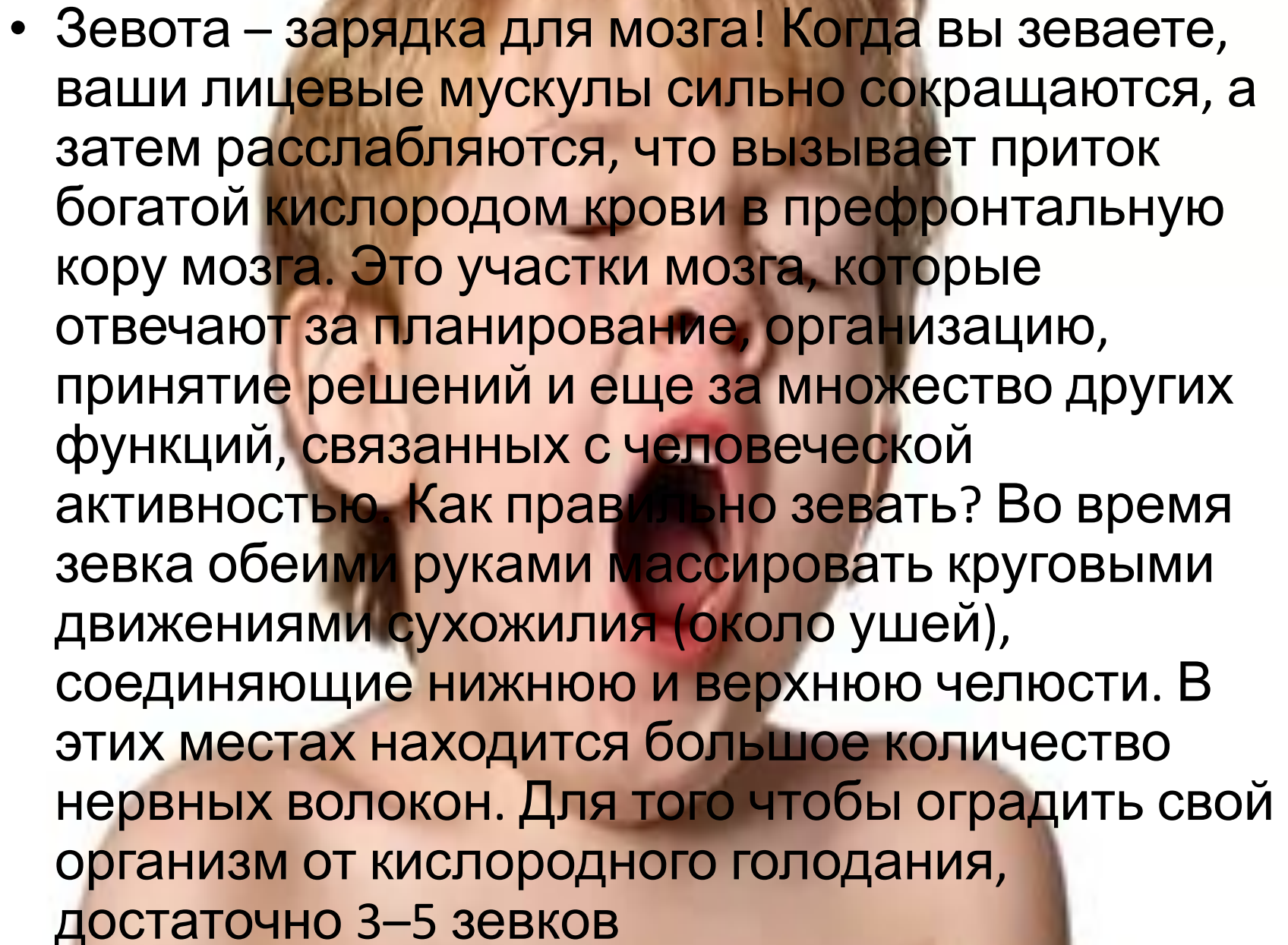
- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны

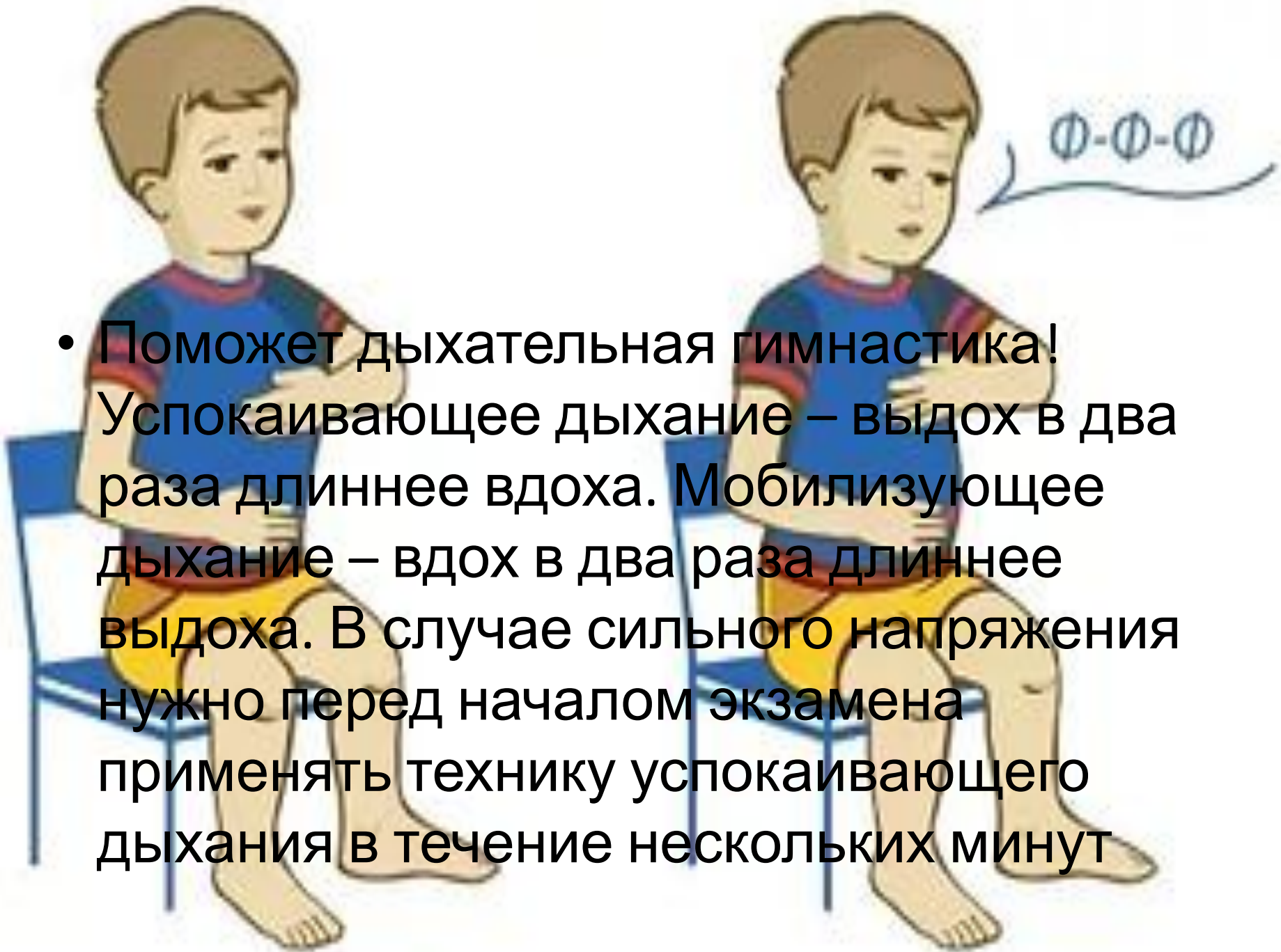
Левое  
полушарие  
Логика  
Речь



Правое  
полушарие  
Воображение  
Интуиция

- Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга

- 
- Зевота – зарядка для мозга! Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга. Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков



- Поможет дыхательная гимнастика! Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха. В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



- Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились. Самомассаж ушных раковин-массировать область мочек уха в течение 2-3

# Упражнение «Ресурсные образы»

**Цель:** научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления. **Инструкция:** Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

# Предварительная подготовка к экзаменам

Сон не менее 8 часов

Подготовка – 8 часов

*10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>, 16<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> – актуализация  
внимания и памяти*

*Перерывы в 10-15 мин*

*После трех часов работы перерыв - 1 час*

~~Фильмы, передачи, чтение художественной и  
другой литературы, интернет~~

3-4 - разовое питание, витамины

## Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- **КАПУСТА** – снимает  
нервозность



- **ЛИМОН** – освежает мысли и  
облегчает восприятие  
информации.



- **ЧЕРНИКА** – способствует  
кровообращению мозга.

# Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).

Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



- **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).



# Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



## ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья»- эндорфина.



- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



- **ВАЖНО:** Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

# Как вести себя во время сдачи экзамена

- **Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Соблюдай правила поведения на экзамене! Будь уверен в успехе! Будь внимателен! Запланируй два круга! Читай задание до конца! Начни с легкого! Думай только о текущем задании! Исключай! Угадывай! Проверь**



СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ

