



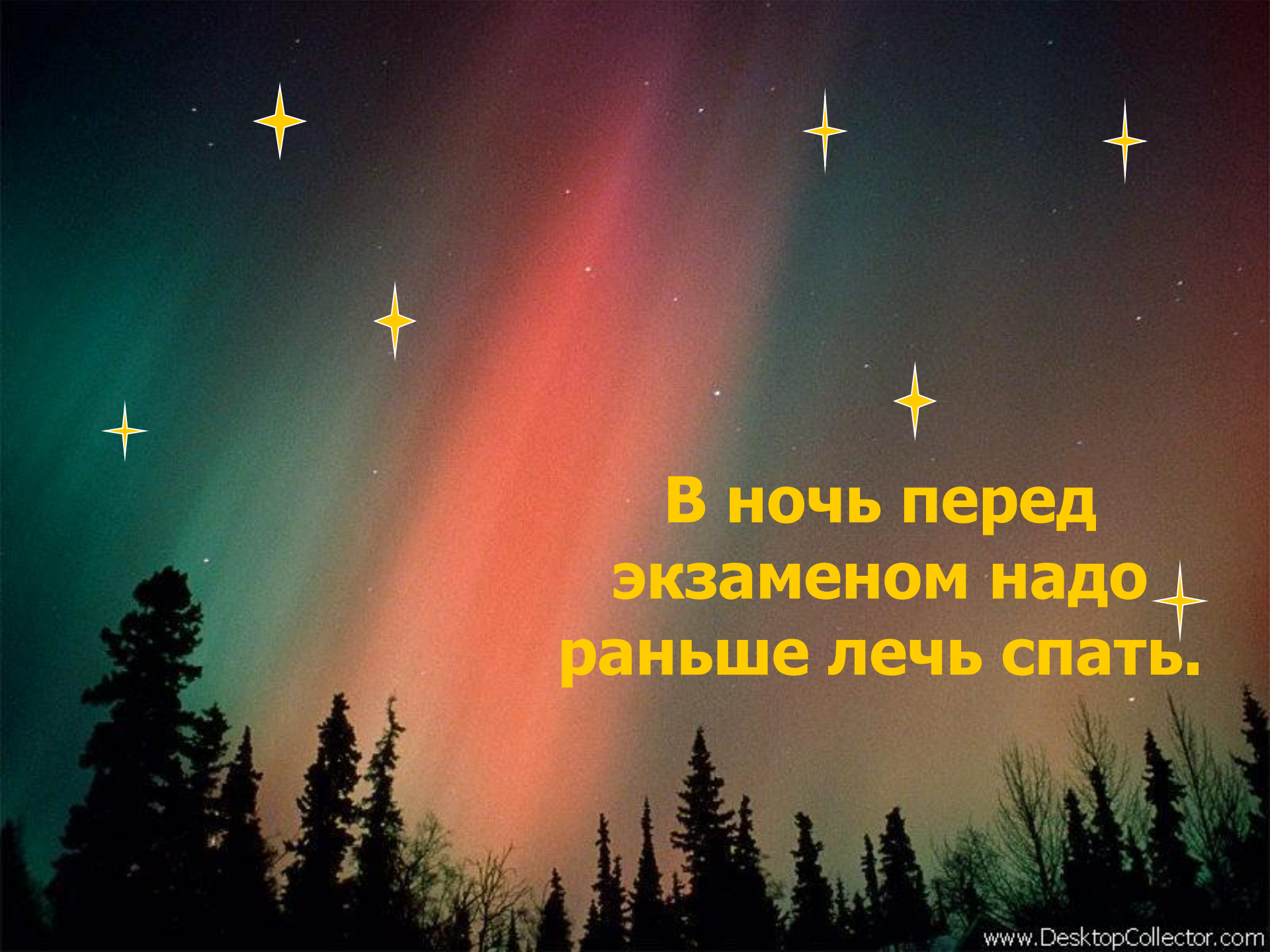
# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.



# *Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету*

словарь С.И.Ожегова



A night sky with a colorful aurora borealis (northern lights) in shades of red, orange, and green. The sky is dark with several bright yellow four-pointed stars. In the foreground, the silhouettes of evergreen trees are visible against the dark sky.

**В ночь перед  
экзаменом надо  
раньше лечь спать.**

**Для долговременного  
хранения  
информации в памяти  
необходимо  
повторение.**



# Способы организации процесса повторения

**I способ.**  
использование  
перерывов при  
заучивании

**II способ.**  
Организация  
рационального  
повторения

1. Прочитать -  
повторить

2. Повторить  
через 10-15  
минут.

3. Повторить  
через 8-9 часов.

4. Повторить  
через день.

**III способ.**  
**Формула успешного**  
**повторения ОЧОГ**

**О – ориентировка.** Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

**Ч – чтение.** Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

**О – обзор.** Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

**Г – главное.** Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли. Число повторений должно быть 2-3.

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



- Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.



Важно уметь  
расслабиться!

Аутогенная тренировка. 📣





# Упражнения для релаксации



## 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.





## Для лица

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



## Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.  
**Повторить 4-5 раз.**

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.  
**Повторить 4-5 раз.**

**Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.**

# Массаж - самомассаж

- Массажирюя ушные раковины, вы активизируете работу памяти. Хотите что-то вспомнить, помассажируйте свои ушки!



# КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

**Избегайте** сахара, шоколада, конфет, печенья  
Ограничьте количество чипсов – это вредная еда!

Чтобы подпитать мозги. **Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль



- Не забывайте часто пить.
- Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете
- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

## В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Крахмальные продукты -макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

## ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

- Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы



# Родителям:

- **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**
- **Повышайте уверенность детей в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудач, тем более вероятна допущения ошибок.**



- **Нельзя повышать тревожность ребенка накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.**





- **Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребенка, связанное с переутомлением.**



- **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с ОТДЫХОМ.**

- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**



- **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Посещение дискотеки и просмотр фильмов ужасов лучше отложить.**



# Педагогам:

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Учите находить ключевые моменты, улавливать смысл и логику материала.
- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.



- **Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.**



- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям по предмету приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.





## Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье «на счастье» - "Узелок на память"
- Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету. Возможно, пять рублей - пять баллов?..



УПАЦИ НА ЗУРАМЕНАУИ ЧУ ДУМО ШИ ДОВО!