



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.



**МБОУ СОШ № 11 г. Кропоткин**

**Педагог-психолог**

**Самцова Татьяна  
Владимировна**





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



# Способы организации процесса повторения

**I способ.**  
использование  
перерывов при  
заучивании

**1. Прочитать -  
повторить**

**2. Повторить  
через 10-15  
минут.**

**II способ.**  
Организация  
рационального  
повторения

**3. Повторить  
через 8-9 часов.**

**4. Повторить  
через день.**





### III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ

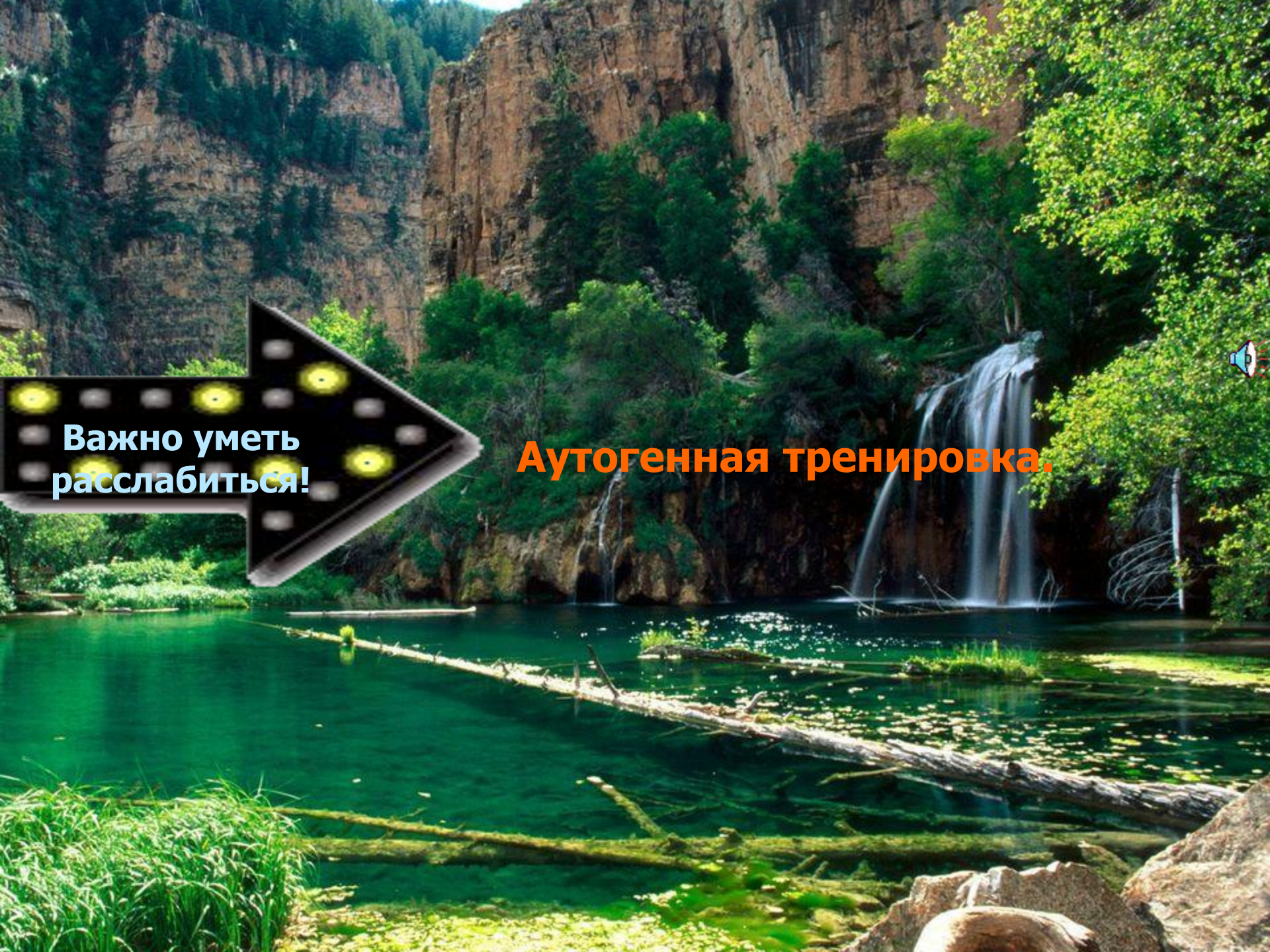
**О – ориентировка.** Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

**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.





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.

# Комплекс упражнений для глаз:

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.



## Тест “Умеете ли вы владеть собой”

- Ответьте “да” или “нет” на следующие вопросы:
- 1. Порой хочется крепко выругаться.
- 2. Иногда одолевает желание крушить все вокруг.
- 3. Не всегда мое негодование имеет определенную причину.
- 4. Порой хочется дать кому-нибудь затрещину.
- 5. В общении с окружающими мне не хватает терпения и выдержки.
- 6. Меня считают вспыльчивым.
- 7. Когда кто-то пытается пролезть без очереди, прихожу в ярость и выражаю свое возмущение.
- 8. Не терплю людей грубых и раздражительных.

- 9. Всегда испытываю неловкость за свою вспыльчивость.
- 10. Раздражаюсь, когда меня торопят.
- 11. Я очень упрямый.
- 12. Иногда не помню себя от гнева.
  
- 13. Со злости бью посуду и ломаю мебель.
  
- 14. Порой в гневе мне кажется, что я взорвусь.
  
- 15. Придя в ярость, хочу подраться с кем-нибудь.
  
- 16. Я очень редко теряю над собой контроль.
  
- Вопросы 7 – 75 — за каждый положительный ответ одно очко, вопрос 16 — за отрицательный ответ одно очко.

Подсчитайте очки. Если очков не более 5. вы умеете владеть собой. Если очков от 6 до 10. склонность выходить из себя у вас умеренная, старайтесь все-таки расслабляться. При количестве очков более 10 необходимо обратить внимание на свою раздражительность, так как это может сказаться на здоровье.

# КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

**Избегайте** сахара, шоколада, конфет, печенья

Ограничьте количество чипсов

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





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

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так 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 копеек - пять баллов?..

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!**



# Литература

- Психологическая подготовка К ЕГЭ
- (По материалам книги М.Ю. Чибисовой).
- Справочник классного руководителя (10-11 классы) /Под ред.И.С. Артюховой.- М.:
- ВАКО, 2006.
- (Педагогика. Психология. Управление).