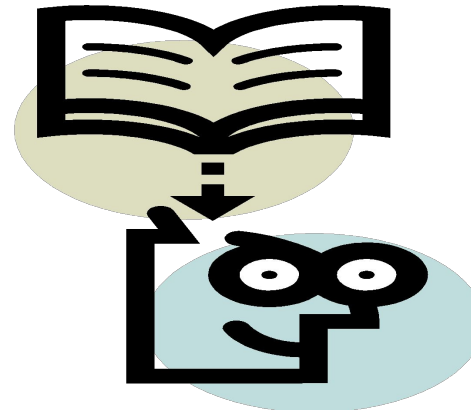


# ВПЕРЕДИ ЭКЗАМЕНЫ!



ГОУ д/с №181, г. Москва, СВАО  
Педагог-психолог:  
Фролова Светлана Сергеевна

# ПЛАН УРОКА



- 1. Особенности памяти. Приемы заучивания.***
- 2. Подготовка к экзамену. Во время экзамена***
- 3. Саморегуляция при стрессе.***
- 4. «Ступени к успеху».***

# ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ

---

## Виды памяти

/

\

**непроизвольная**  
(без спец. заучивания)

**произвольная**  
(целенаправленная,

с помощью спец. приемов)



# Эффективность произвольной памяти зависит от:

1. Целей запоминания
2. Приемов заучивания

☺ механическое

☺ **смысловое (логическое)** (эффективность в 20 раз выше!)

«Лучше 2 раза прочитать текст и 2 раза воспроизвести, чем читать бесперебойно 8 раз».

- *Прочтение текста и разделение на части.*
- *Составление плана к тексту.*
- *Осмысливание и пересказ каждого пункта плана отдельно.*
- *Пересказ в целом всего текста в соответствии с планом.*

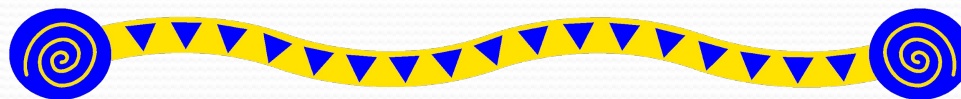


## 2. ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

### ☺ **Образные приемы запоминания**

(перевод информации в наглядность):

в образы, графики, схемы, таблицы, рисунки, картинки, записки на стенах (вывешивание формул, терминов), выделение главного и подчеркивание в тексте, сокращенные записи, лабораторные работы, прослушивание записей на магнитофоне; заучивать, пересказывая на ходу и используя жесты.





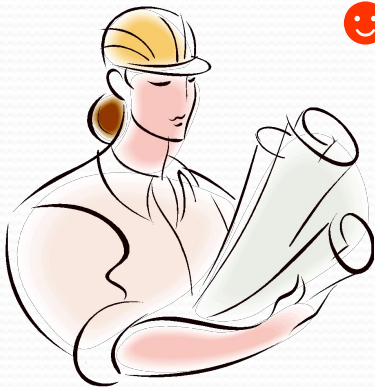
## 2. ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

☺ Мнемотехнические приемы запоминания (спец. приемы для облегчения запоминания):

планы, тезисы, шпаргалки, записи на руках, записки.

☺ «Эффект края» (лучше запоминается начало и конец изучения материала, поэтому трудное лучше заучивать в первую очередь).

☺ Внимание,  
сосредоточенность на материале.



- не перегружать внимание во время занятий большим кол-вом предметов на столе
- работать «блоками»: 30-40 минут занятий и короткий отдых
- разнообразить виды занятий
- тренируйтесь: одновременно читать и зарисовывать, записывать
- не злоупотреблять телевизором, компьютером, музыкой.

**Советы по развитию внимания**

# Как готовиться к экзамену?

- Оборудовать рабочее место.
- **Приступая к подготовке, полезно составить план на день.**
- Начинать изучение, когда нет усталости, «на свежую голову», с трудного материала. Если нет настроения – тогда с легкого, интересного.
- **Чередовать 40 минут работы с 10 –м перерывом (помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подышать воздухом).**
- Повторяйте материал по вопросам (сначала запишите план ответа и вспомните все, что знаете по этому вопросу. Затем проверьте и дополните материал по учебнику).
- **Обращайте внимание на подзаголовки, выделенный текст, даты, выделяйте главные мысли (это опорные пункты ответа).**
- В конце каждого дня по составленным планам ответов на вопросы мысленно вспомните весь изученный материал.
- **Ответы на трудные вопросы рекомендуется давать полные, рассказать маме, другу.**
- Выполняйте практические задания: решайте задачи, делайте грамматические разборы предложений и т.д.





## НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене (план, припоминание, придумайте новые примеры), повторяйте трудные вопросы.
- Представьте ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами и переживаниями (представьте комиссию, свой ответ, обстановку).
- Готовясь к экзамену, не думайте о провале, это разрушает вас!
- Перед экзаменом выспитесь. Нужно встать отдохнувшим, здоровым, полным сил и энергии.



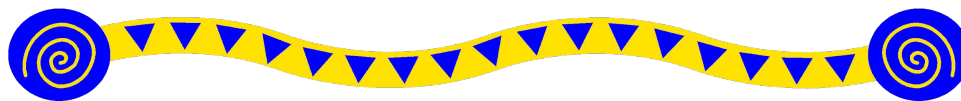
# Во время экзамена (ЕГЭ)

- 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.



# Во время экзамена (Традиционного)

1. Составьте план ответа!
2. Припоминайте каждый пункт плана, используя для этого ассоциативные связи (сначала напишите, что помните), зрительную память (вспомните картинку, подпись, схему, строки с информацией)
3. Составьте логический, осмысленный рассказ
4. Отвечайте неторопливо, чтобы было время подумать, но уверенно (если беспокоитесь перед ответом, тогда посидите, настройтесь, используйте формулы самовнушения).



# Саморегуляция при стрессе

состояние нервно-психической напряженности, утомления

## Естественные способы регуляции

- ⊗ смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)
- ⊗ *восстановление ресурсов организма (полноценный сон (+ дневной), полезная еда (мед, орехи, шоколад, травяные чаи))*
- ⊗ общение с природой и животными
- ⊗ телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели)
- ⊗ танцы, музыка (слушание, пение), рисование
- ⊗ прогулки на свежем воздухе, спортивные игры
- ⊗ другие способы, индивидуально подходящие для человека

## Способы саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью:

1. **управления дыханием;**
2. **управления тонусом мышц, движением;**
3. **воздействия словом;**
4. **использования мысленных образов.**

**Эффект успокоения**  
(устранение эмоциональной напряженности);

**Эффект восстановления**  
(ослабление проявлений утомления)

**Эффект активизации**  
(повышение психофизиологической реактивности).



# Формулы самовнушения

- Это простые, краткие утверждения
- Позитивной направленности (без частицы «не»)
- Самоприказы (распоряжения сделанные самому себе)
- Самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- Мысленное повторение формулы несколько раз

**Сегодня у меня все получится**

**Сегодня я буду спокойной,  
находчивой, уверенной**

**Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!**

● Самоодобрение (самопоощрение):

**«Молодец! Умница! Здорово получилось!»**



# «Ступени к успеху»

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

Развивай уверенность в успехе дела, за которое взялся.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

3. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершая поступок, думай после поступка.

