



Ох, уж эти экзамены!

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ**

Слово «экзамен» в переводе с латинского означает «испытание».

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

« Тягостное переживание, несчастье».



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

Продумаем своё поведение и состояние перед экзаменом, ведь на экзамене происходит не только проверка знаний, но и проверка сил личности, мобилизация умственных и душевных сил.



В народе говорят: *"Во всем плохом есть что-то хорошее».*

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

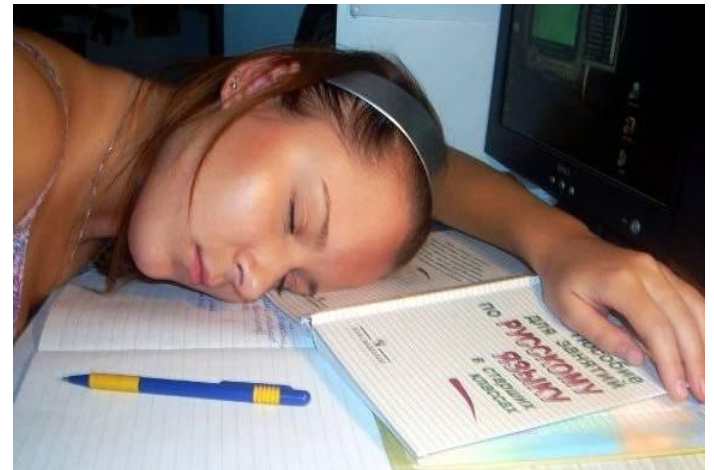
- Перевод в следующий класс.
- Получение аттестата.
- Тренировка.
- Проверка своих способностей и возможностей.



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.

Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно подготовиться.



Экзаменационный стресс

Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях – вот типичные проявления страха перед экзаменами.





Как подготовиться к экзаменам психологически

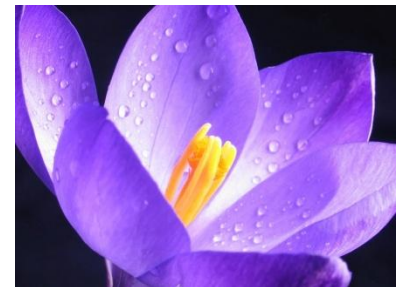
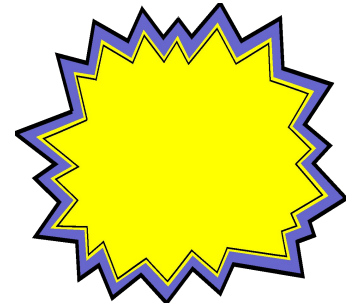
1. Настроить себя на то, что экзамен – необходимость и сдавать его всё равно придётся.
2. Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.
3. Начинать готовиться к экзаменам заранее.
4. Сначала повторить то, что даётся легко, затем перейти к более сложному.

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.



- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.



- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или дневные часы.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.



- ❑ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, сделать зарядку, при душ.



- ❑ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.



- ▣ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- ▣ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а , напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- ▣ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



Режим дня



Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в 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.



Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.



Умное меню



- **Улучшат память**: морковь с растительным маслом (стимулируют обмен веществ в мозгу).
- **Сконцентрировать внимание** помогут креветки - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами.
- **Успешно грызть гранит науки** позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).
- **Хорошее настроение поддержат** «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.



Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности

Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за **20 минут до** или **через 30 минут** после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



Энергетическое зевание.



Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**энергетическое зевание**».

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

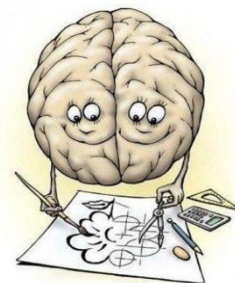
Зевание во время экзамена очень полезно.

Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

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.

1. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».
2. Нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



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.



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.



Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (или 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?..



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.



Желаю удачи!



НИ ПУХА, НИ ПЕРА!