

# Стресс на экзаменах



Советы выпускникам

# Цели и задачи проекта

---

Цель:

- \* Снятие ощущения сверхзначимости экзамена

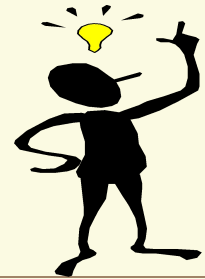
Задачи:

Обучение навыкам

- \* саморегуляции и способам снятия стресса;
- \* управления психическими процессами (внимание, мышление, память).



# Актуальность проекта



Выпускные экзамены – это не шуточное испытание. Переживают все: родители – за детей, педагоги – за учеников, дети – за отметку. Подростки уходят в свой внутренний мир, не пытаются исправить положение. Надо вовремя помочь старшеклассникам справиться со стрессом.

Мы предлагаем урок-беседу по профилактике экзаменационного стресса в 9, 11 классах, и надеемся, что наши советы помогут вам сохранить здоровье.

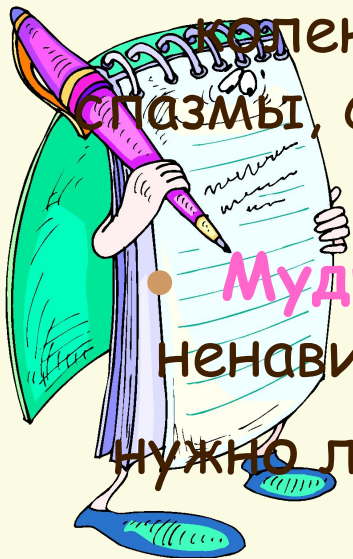
# Содержание:

---

- Что такое экзаменационный стресс? Как его избежать?
  - Как готовиться к экзаменам:
    - условия поддержания работоспособности;
    - об эффективном запоминании;
    - режим дня.
  - Поведение во время экзаменов:
    - как надо выглядеть, чтобы всем понравиться;
    - как себя успокоить, или об аутотренинге;
    - как вспомнить даже то, что никогда не знал;
    - как расположить к себе экзаменатора во время ответа.
- Способы снятия нервно-психического напряжения после экзамена.

# Экзаменационный стресс

- Это нормальная реакция вашего организма на ненормальные обстоятельства.
- **Признаки:** ощущение абсолютной пустоты в голове, панический страх, бессонница, дрожь в коленках, отсутствие аппетита, нервные спазмы, стойкая ненависть к школе и всему, что с нею связано.



- **Мудрый совет:** Если делать то, что вы ненавидите, можно серьезно заболеть. Вам нужно любить то, что вы делаете. **Любите экзамены!**



# Как повысить производительность умственного труда.

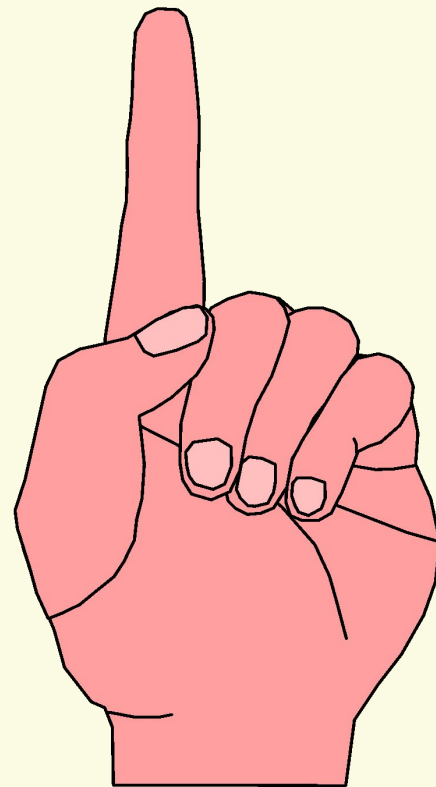


- Не переусердствуйте в занятиях.
- За зубривание интегралов и стихотворений нужно чередовать с полезной хозяйственной деятельностью: стиркой парадного галстука, выгуливанием собачки или хотя бы хомячка. В конце концов разгребите в своём письменном столе, вдруг найдёте что-нибудь полезное.
- 1 правило. Чередуйте умственный труд с небольшой физической нагрузкой.

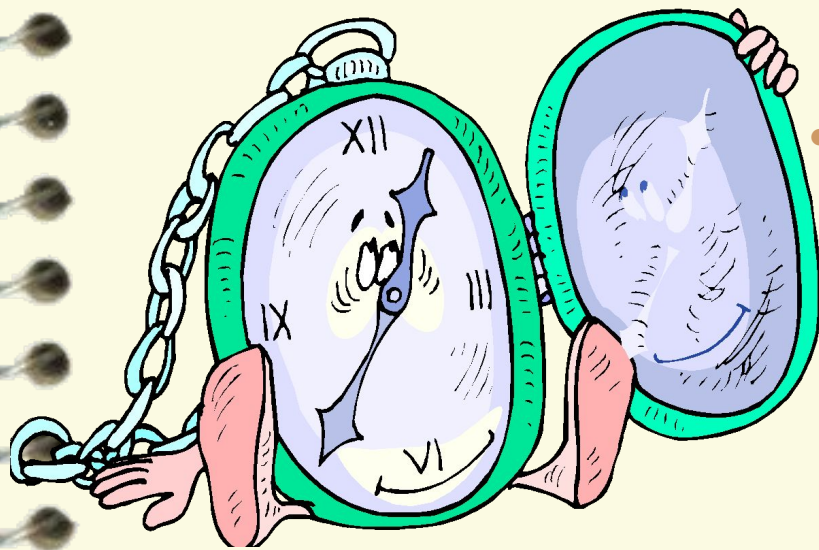


# Как запомнить большое количество материала

- Повторяй материал по вопросам, проверь, правильно ли ты запомнил даты, основные факты и т.п.
- Помни: распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Не забывай про «бомбы» - это хороший способ подготовки к экзамену (но не сдачи его).
- **2 правило: составляй краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьком листочке. В последний день просмотри все листочки с записями.**



# Как правильно распределять время



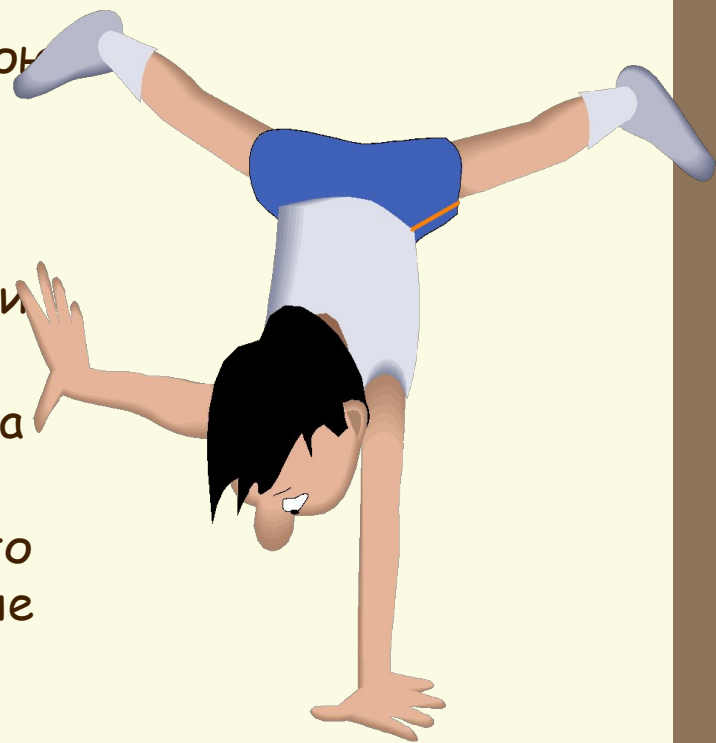
- Раздели день на три части:
  - готовься к экзаменам 8 часов в день;
  - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе. Пусть тебя не мучает совесть - это нужно твоей голове.
  - и не забудь про сон - спи не менее 8 часов, во сне человек не запоминает, но и не забывает.
- И еще: на время экзаменов телевизор - твой враг! Сведи до минимума общение с ним.
- **3 правило: планируй свое время - в последний день все не выучишь!**



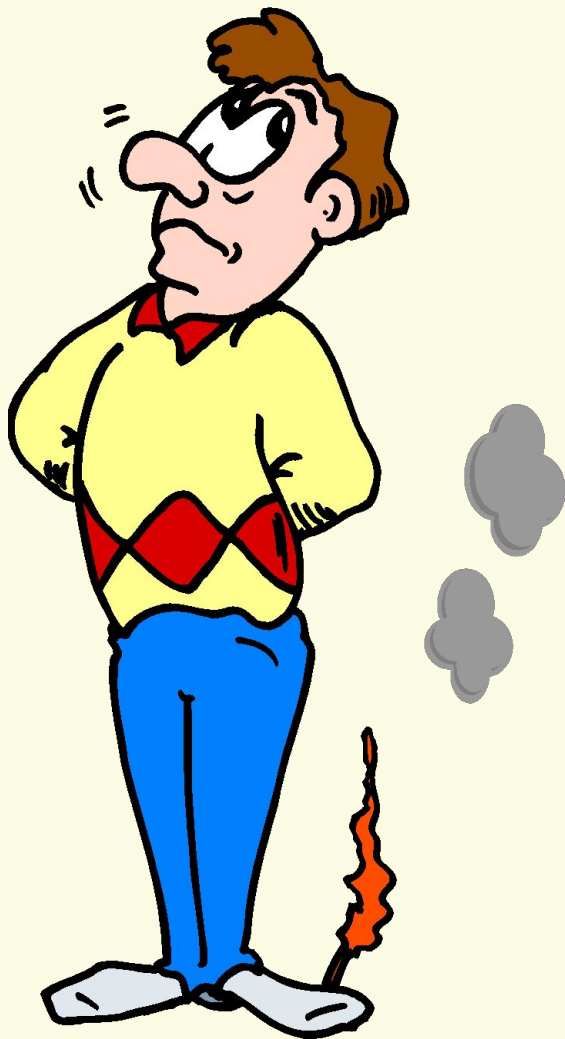


# Перед экзаменом

- Если тебе срочно нужно привести свою голову в порядок попробуй сделать следующее:
  - 1. Помассируй хорошенько кончик своего носа - это активизирует клетки головного мозга.
  - 2. Хорошенько разотри мочки ушей, пока они не станут горячими.
  - 3. Сладко - сладко зевни. Не халтурь. Это упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает в его клетках содержание кислорода.
  - 4. Ляг на пол, подними ноги вверх, закинь их за голову. Оставайся в таком положении несколько минут.
- Все. Вставай и ни пуха тебе, ни пера.**



# Как себя успокоить, или об аутотренинге.



- И вот ты вытаскил билет или получил свой тест: сядь удобно, выпрями спину, подумай о том, что у тебя все получится. Сосредоточься на словах: « Я спокоен. Я совершенно спокоен.»
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - расслабься,
  - глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),
  - задержка дыхания (2 - 3 секунды)

**Соберись с мыслями и работай.**

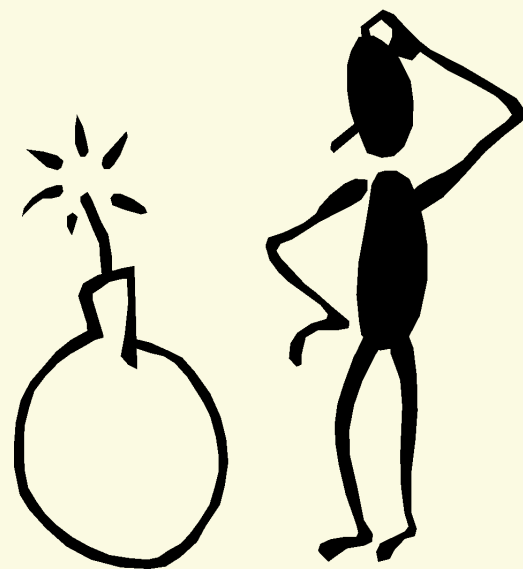


# Тесты - это не страшно

- Правильно оформляй бланк - это важно.
- Прочти и пойми задание, прежде чем начать его выполнять.
- Начинай выполнять задания с тех вопросов, в ответах на которые ты уверен. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
- Когда ты приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то доверься своей интуиции!
- Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

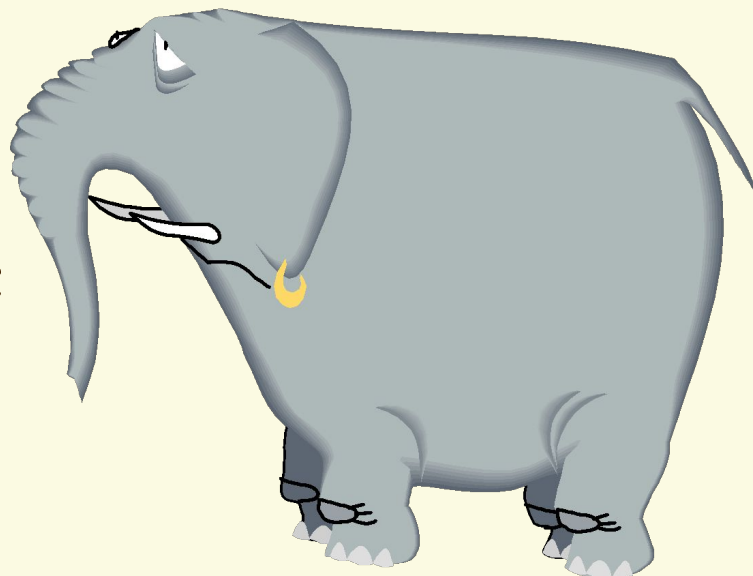
# Если вас постигла неудача.

- Что бы ни случилось, помните, безвыходных ситуаций не бывает. В любом случае, это не вопрос жизни и смерти.
- Не забывай: «Любая неудача временна, из любого тупика есть выход!»



# Как справиться со злостью

- Уединитесь, поколотите подушку или энергично выжимайте сухое полотенце. Дополните это соответствующими зрительными образами.
- Производите любые спонтанные звуки, как -то:
  - пожарная сирена («И-и-и»);
  - крик одинокого слона («У-у-у»);
  - громко пропойте любимую песню.



# Как снять напряжение после экзамена.



- Сейчас вы заслужили отдых. Если вы - человек активный лучше всего отправляйтесь на дискотеку. Физическая нагрузка уничтожит разрушительные токсины.
- Если вы по природе созерцатель, полежите на диване, побудьте в тишине, послушайте любимую музыку или погуляйте в парке.

Ни пуха, ни пера желает вам автор  
- психолог Ресурсного центра:

---

Белокрылова Оксана Сергеевна

