

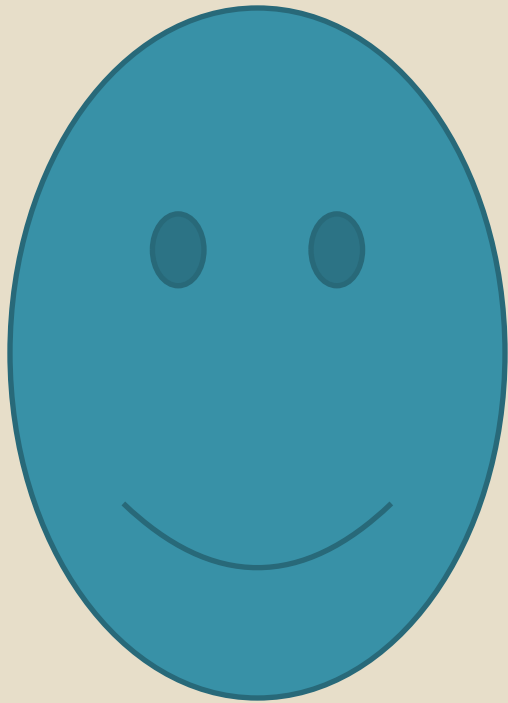
**«КАК
ПЕРЕЖИТЬ
ЭКЗАМЕНЫ?»**

Педагог- психолог МОУ ЖСОШ № 22

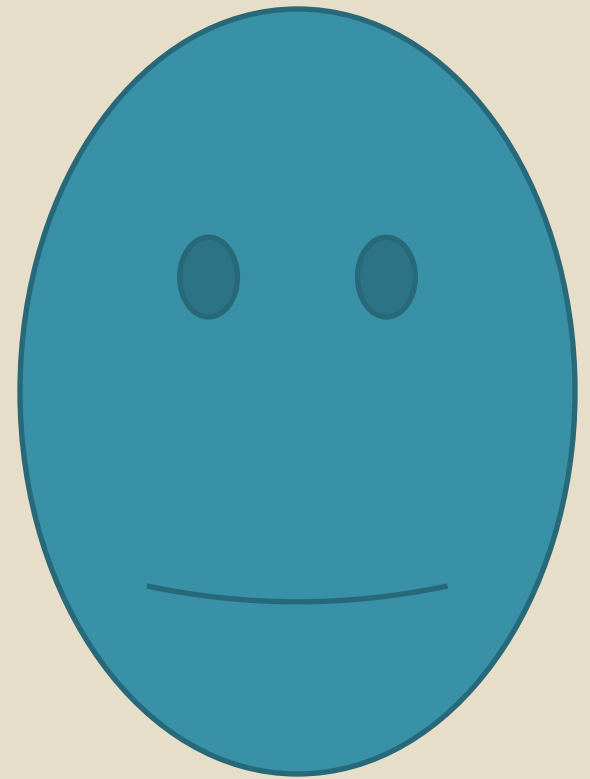
Фендрикова Г.А.

Э К З А М Е Н





Спокойствие
Сосредоточенность
Уверенность



Безразличие,
излишнее беспокойство
беспричинные страхи,
угроза самооценки
паника, плаксивость,
тревога , раздражительность



Стресс



Здоровье



Что такое стресс?

- ▣ Стресс (от англ. *stress* — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.
- ▣ Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

- это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.
- Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.



КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРА

1. Аккуратность

2. вспыльчивость

3. грубость

4. заботливость

5. злопамятство

6. капризность

7. мечтательность

8. настойчивость

9. нервозность

10. обаяние

11. Отзывчивость

12. подозрительность

13. презрительность

14. рассудительность

15. Сдержанность

16. терпеливость

17. упорство

18. беспечность

19. нежность

20. мнительность

21. нерешительность

22. обидчивость

23. педантичность

24. принципиальность

25. радушие

26. решительность

27. сострадание

28. трусость

29. уступчивость

30. вдумчивость

31. гордость

32. застенчивость

33. изысканность

34. подвижность

35. доверчивость

36. энтузиазм

37. уверенность

38. вежливость

39. Сообразительность

40. медлительность

41. мстительность

42. непринуждённость

43. несдержанность

44. осторожность

45. поэтичность

46. развязность

47. стыдливость

48. увлечённость

49. завистливость

50. жизнерадостность

51. Восприимчивость

52. искренность



РЕЖИМ ДНЯ:

- ▣ **Готовься к экзаменам 8 часов в день.**
- ▣ **Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов.**
- ▣ **Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.**

«КАК ВЕСТИ СЕБЯ ДО И В МОМЕНТ ЭКЗАМЕНА?»

- ▣ За день до начала экзамена постарайся ничего не делать, если ты чего-то недоучил, лучше не пытайся.
«Перед смертью не надышешся!»**
- ▣ Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.**
- ▣ Соответственно оденься на экзамен.**
- ▣ Иди отвечать в первых рядах! Смело входи в класс с уверенностью, что всё получится.**
- ▣ Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.**
- ▣ Выполни несколько дыхательных упражнений для снятия напряжения.**

- ▣ **Старайся подстроиться под экзаменатора (- если это человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом;
- если это человек энергичный, то вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.)**
- ▣ **Если это письменный экзамен, слушай внимательно учителя, не отвлекайся, чтобы не допустить ошибки в оформлении.**
- ▣ **Приступив к выполнению, постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения задания. **Торопись не спеша.****
- ▣ **Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.**

Что делать, если устали глаза?

- посмотри попеременно вверх- вниз (25 сек.)
- влево- вправо (15 секунд).
- напиши глазами своё имя, отчество, фамилию.
- каждые 30 минут - попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.
- минимум телевизионных передач.

ПИТАНИЕ

*Питание должно быть 3-4 разовым,
калорийным и богатым витаминами.*

*Употребляйте в пищу грецкие орехи, молочные
продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.*

*Ещё один совет: **перед экзаменами не следует
наедаться.***



ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ПАМЯТЬЮ

- 1. Заучивай с желанием знать и помнить.
 - 2. Ставь цель запомнить надолго.
 - Кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
 - К.Д. Ушинский сказал: «... понимающий природу памяти будет беспрестанно прибегать к повторениям, и не для того, чтобы починить развалившееся, но для того, чтобы укрепить здание и вывести на нём новый этаж».
 - Заучивай и повторяй небольшими дозами.
 - Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов в один день.
 - Память любит разнообразие.
 - Когда учишь – записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше. Действуй!
 - Ты учишь стихи по столбикам? Короткие заучивай целиком, длинные разбивай на части. Как можно быстрее, не дожидаясь заучивания, пытайся воспроизвести, закрыв книгу. Не сверяй с текстом, если что-нибудь забыл, а старайся вспомнить сам.
 - Если получил задание во вторник, а отвечать в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.
 - Изредка используй мнемотехнику – искусственные приёмы, облегчающие запоминание. Цвета спектра, например, помогает запомнить фраза, первые буквы слов которой соответствуют первым буквам их названий: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»
Число «Пи» – двестишесть
Кто и шутя и скоро пожелает
«Пи» узнать, число ужъ знает: 3, 141 59 26 536
- Такие опоры можно придумать самому.

Психологи шутят



▶ *Когда светит приветливое вешнее солнышко, мысли становятся более легкими и веселыми. И хотя впереди ждуют экзамены, надо уметь расслабляться и шутить.*

Юмор – это сильнейшее оружие против стресса.



ВЕРЬ В ПРИМЕТЫ

- 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?..



РЕЛАКСАЦИЯ



у д а ч и !

