

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ



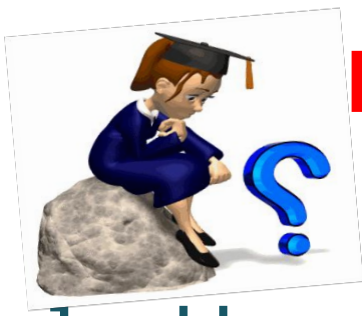
**Жизнь – это вечный экзамен,  
Да жаль, расписания нет.  
И в жизни мы часто тянем  
Невыученный билет.  
И вспоминаем старательно,  
задумчиво в пол глядим,  
Но некому подсказать нам:  
Мы с жизнью один на один**



**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.





## Как подготовиться к экзаменам психологически

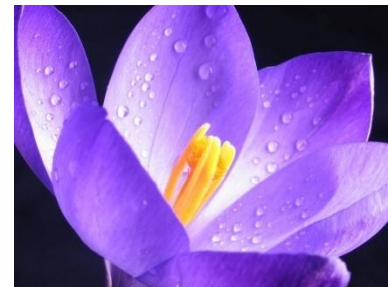
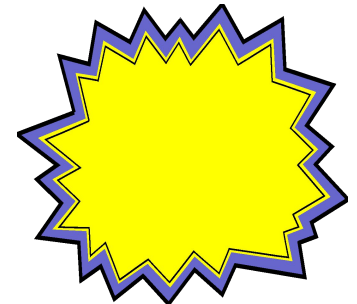
1. Настроить себя на то, что экзамен – необходимость и сдавать его всё равно придётся.
2. Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.
3. Начинать готовиться к экзаменам заранее.
4. Сначала повторить то, что даётся легко, затем перейти к более сложному.

# Подготовка к экзамену

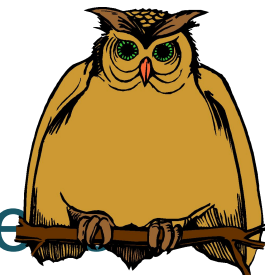
- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.



- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки 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 зарплату, принять 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 ничем, 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.





# 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»**.

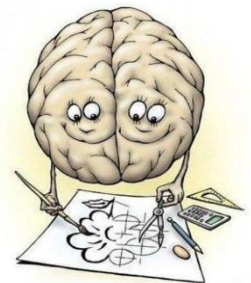
Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

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

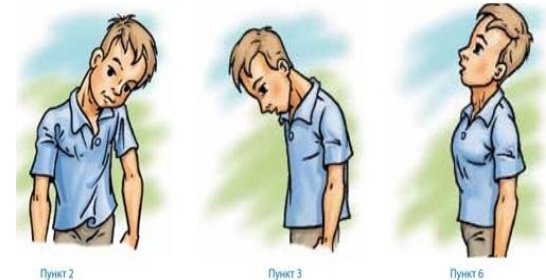
1. Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.

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 (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?..



# 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.

