

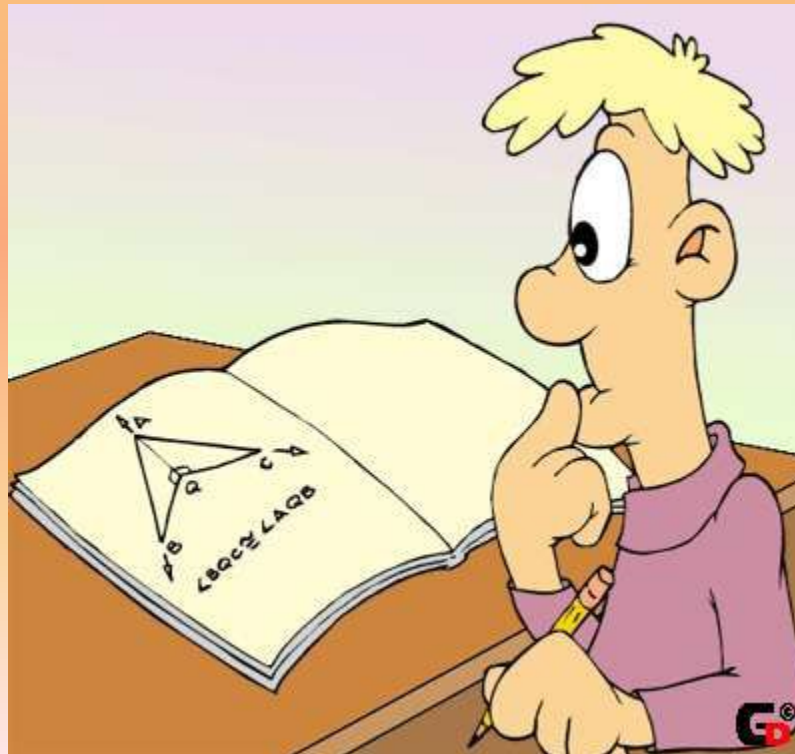
Психологическая подготовка к ЕГЭ

*Каждый, кто сдает экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в жизни науку –
умение не сдаваться, а провалившись –
вдохнуть полной грудью и идти дальше.*



Что создает волнение перед экзаменом?

- □ 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- □ 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- □ 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.



- Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- ☐ **Необходимо настроиться на успех, удачу!**



Как победить тревожность?

ПЕРЕМЕИНОВАНИЕ.

- ☐ Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- ☐ ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ об экзамене ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.
- ☐ Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».



Как победить тревожность?

ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ
НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СТРЕССОВЫХ
СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ
ПРОДУМАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ.

● ☐ Обсудить вопросы:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при
заполнении теста и заметил её?

2. Как вести себя, если не знаешь ответ
И другие.



Как победить тревожность?

- ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВОООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВОООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.





**ПРИЕМЫ,
МОБИЛИЗУЮЩИЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ
ЭКЗАМЕНОВ**

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.



- Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.
- 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.



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.



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.



Упражнения для снятия стресса

- *Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.*
- ☐ Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- ☐ Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- ☐ Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- ☐ Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- ☐ Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- ☐ Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- ☐ Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.



Упражнение 2.

- Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.
- ☐ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- ☐ Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- ☐ Напрягите и расслабьте икры.
- ☐ Напрягите и расслабьте колени.
- ☐ Напрягите и расслабьте бедра.
- ☐ Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- ☐ Напрягите и расслабьте живот.
- ☐ Расслабьте спину и плечи.
- ☐ Расслабьте кисти рук.
- ☐ Расслабьте предплечья.
- ☐ Расслабьте шею.
- ☐ Расслабьте лицевые мышцы.
- ☐ Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.



Упражнение 3

- Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
- ☐ Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- ☐ Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Упражнение 3

- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- ☐ Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- ☐ Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

- Будь внимателен!
- ☐ Соблюдай правила поведения на экзамене!
- ☐ Сосредоточься!
- ☐ Не бойся!
- ☐ Начни с легкого!
- ☐ Пропускай!



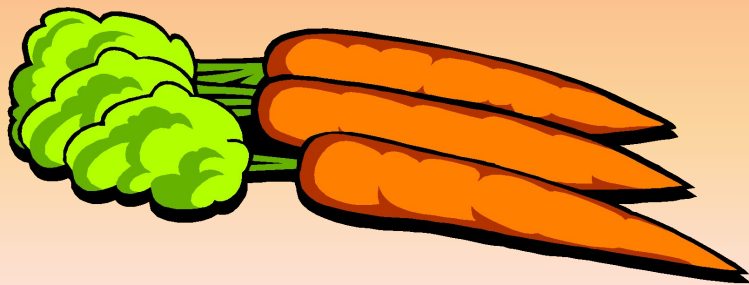
Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

- ☐ Читай задание до конца!
- ☐ Думай только о текущем задании!
- ☐ Исключай!
- ☐ Запланируй два круга!
- ☐ Проверяй!
- ☐ Не огорчайся!
- ☐ Угадывай!



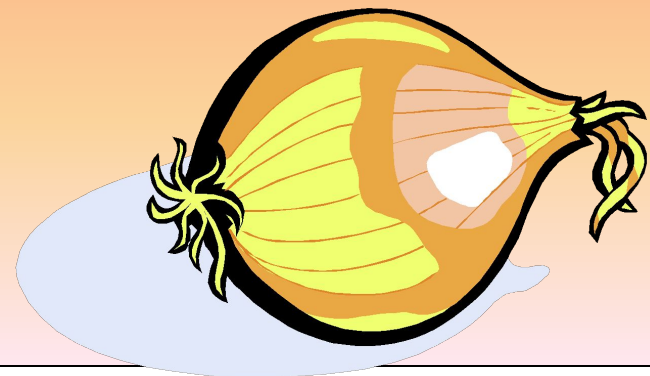
меню из продуктов, которые помогут улучшить память

- ☐ **МОРКОВЬ** – облегчает заучивание наизусть.
- ☐ **АНАНАС** – для удержания в память большого объёма текста.
- ☐ **АВОКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.



МЕНЮ ИЗ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

- ☐ **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- ☐ **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- ☐ **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



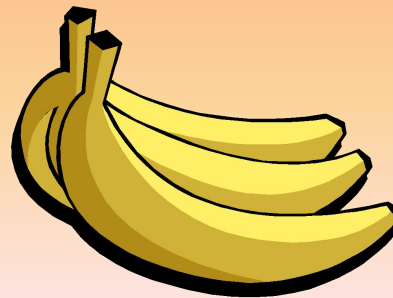
**меню из продуктов, которые
помогут
успешно «грызть гранит науки»**

- ☐ **КАПУСТА** – снимает
нервозность
- ☐ **ЛИМОН** – освежает мысли и
облегчает восприятие
информации.
- ☐ **ЧЕРНИКА** – способствует
кровообращению мозга.



ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

- ☐ **ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.
- ☐ **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- ☐ **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



*Каждый, кто сдает экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в жизни
науку – умение не сдаваться, а
провалившись – вдохнуть полной
грудью и идти дальше.*