

"ЭКЗАМЕНЫ. УМЕЙ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ"

Подготовила педагог-психолог
МБОУ «СОШ №2» Глинченкова Е.Н.
г. Югорск - 2015

ЧТО ТАКОЕ ЭКЗАМЕН?

ЭКЗАМЕН – проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемость результата.

ЭКЗАМЕН – «испытание». Именно испытаниям, сложным, подчас драматичным подвергаются выпускники



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА



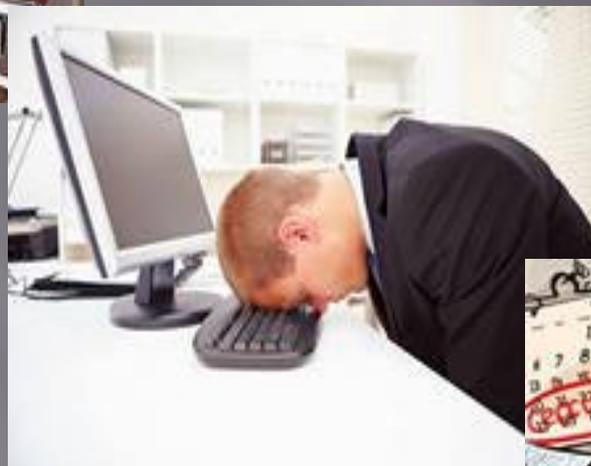
Физиологические признаки стресса:

- бессонница,
- головные боли,
- сердцебиение,
- боли в спине, в желудке, в сердце,
- несварение желудка, спазмы

Психологические признаки стресса:

- ▣ рассеянность,
- ▣ расстройство памяти,
- ▣ тревожность,
- ▣ плаксивость,
- ▣ излишнее беспокойство,
- ▣ беспричинные страхи,
- ▣ раздражительность.

Что делать???



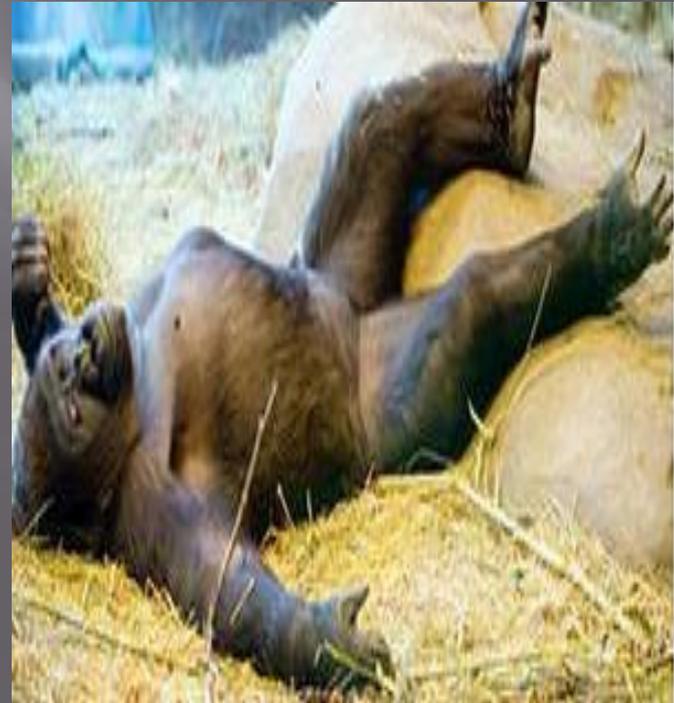
Антистрессовое питание



- Лучшему запоминанию способствует – **морковь**.
- От напряжения и усталости хорошее средство – **лук**.
- Выносливости способствуют – **орехи** (укрепляют нервы).
- **Острый перец, клубника, бананы** помогут снять стресс и улучшить настроение.
- От нервозности избавит – **капуста**.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны **черника или морская рыба**.
- Для повышения работоспособности есть продукты, в которых находится **сахар: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.**
- **Перед экзаменом** лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

“Способы снятия нервно-психического напряжения”

- спортивные занятия



“Способы снятия нервно-психического напряжения”

- ▣ пальчиковое рисование



“Способы снятия нервно-психического напряжения”

- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты;



Способы снятия нервно-психического напряжения

- стирка белья, мытье посуды;



Способы снятия нервно-психического напряжения

- потанцевать под музыку;



Способы снятия нервно-психического напряжения

- смотреть на горящую свечу;



Способы снятия нервно-психического напряжения

- ▣ контрастный душ;



Способы снятия нервно-психического напряжения

- ▣ вдохнуть глубоко 10 раз;
- ▣ сядьте удобно
- ▣ 1 фаза (4 — 6 сек.): глубокий вдох через нос;
- ▣ 2 фаза (2 — 3 сек.): задержка дыхания;
- ▣ 3 фаза (4 — 6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;
- ▣ 4 фаза (2 — 3 сек.): задержка дыхания и т. д.;
- ▣ Упражнения выполняются 2 — 3 минуты.



Способы снятия нервно-психического напряжения

- ▣ прогулка по лесу,



Способы снятия нервно-психического напряжения

- громко спеть любимую песню



Способы снятия нервно-психического напряжения

- ▣ Посчитать зубы с внутренней стороны;
- ▣



Способы снятия нервно-психического напряжения

- спать не менее 9 часов.



Упражнение – игра “Эксперимент”

- ▣ *Цель:* научить самообладанию в стрессовых условиях.
- ▣ *Инструкция:* «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:
- ▣ ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗ
АЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
- ▣ НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаК
ПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПугаННоГоР
еБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
- ▣ наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ
УщиХног

Упражнение «Ааааа и Иииии»

- ▣ *Цель:* развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.
Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

Упражнение «Перекрестный шаг»

- ▣ *Цель:* гармонизация работы левого и правого полушарий.
- ▣ Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

ЦВЕТ ПОДНИМЕТ НАСТРОЕНИЕ

- ▣ Красный «согревает» сердце, бодрит и стимулирует и воображение. Одежда красного цвета заряжает энергией. Одинаково удачно смотрится и на блондинках, и на брюнетках.

Желтый дарит солнечное тепло. Яркий желтый — тонизирует, а пастельный желтый — успокаивает. Мелкие желтые аксессуары (шейный платок, бусы) оживляют ансамбль и гармонично смотрятся с любыми темными нарядами.

ЦВЕТ ПОДНИМЕТ НАСТРОЕНИЕ

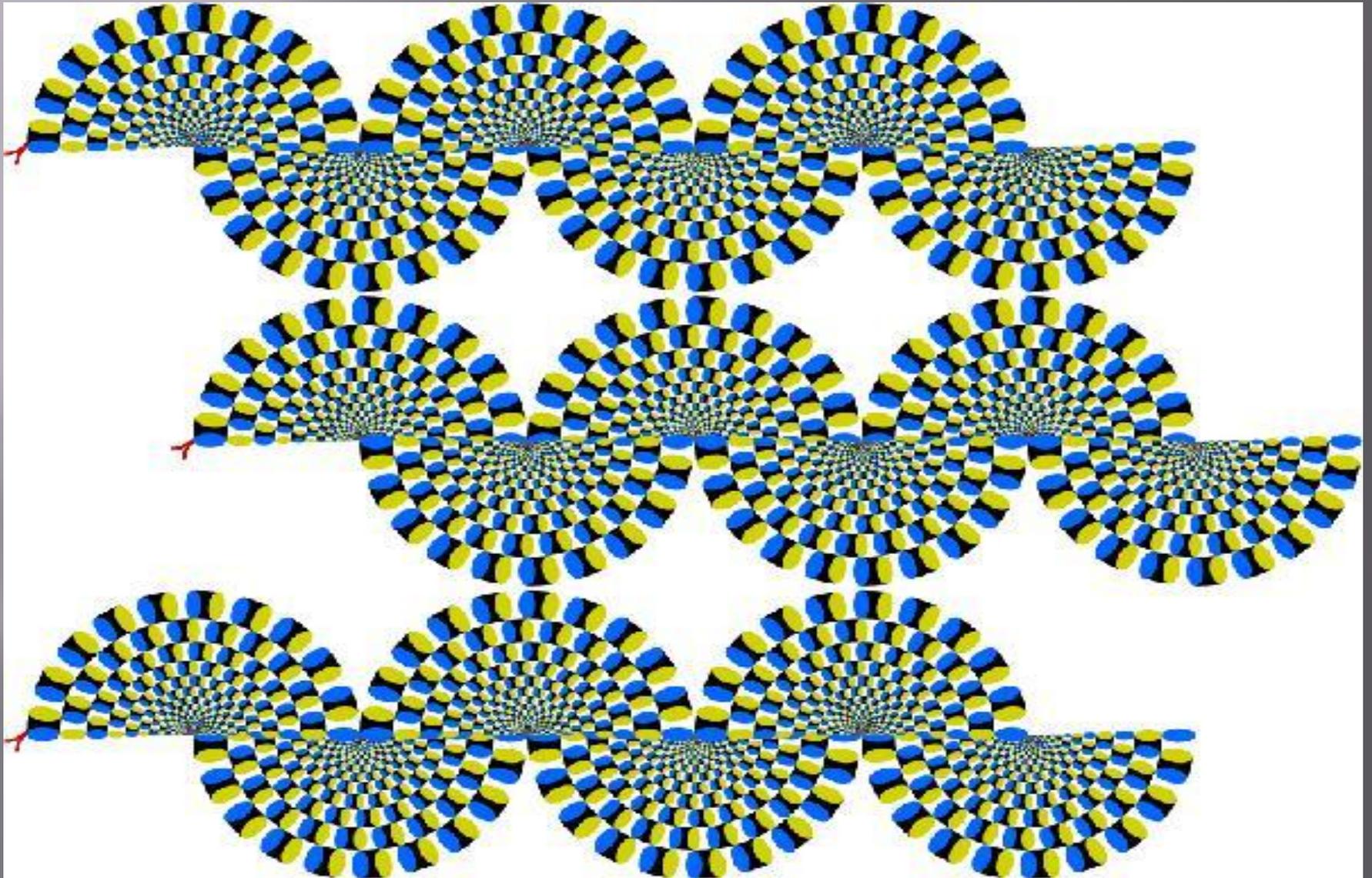
- Зеленый - бальзам для души. Все оттенки зеленого благотворно действуют на нервную систему. Зеленый и красный дополняют друг друга; если такое сочетание встречается в одежде, она выглядит очень нарядно.

Синий успокаивает, снижает эмоциональный накал в споре и снимает нервозность. В жару голубой цвет дарит ощущение приятной прохлады. Синий очень идет ярким блондинкам и рыжеволосым, однако не украшает брюнеток.

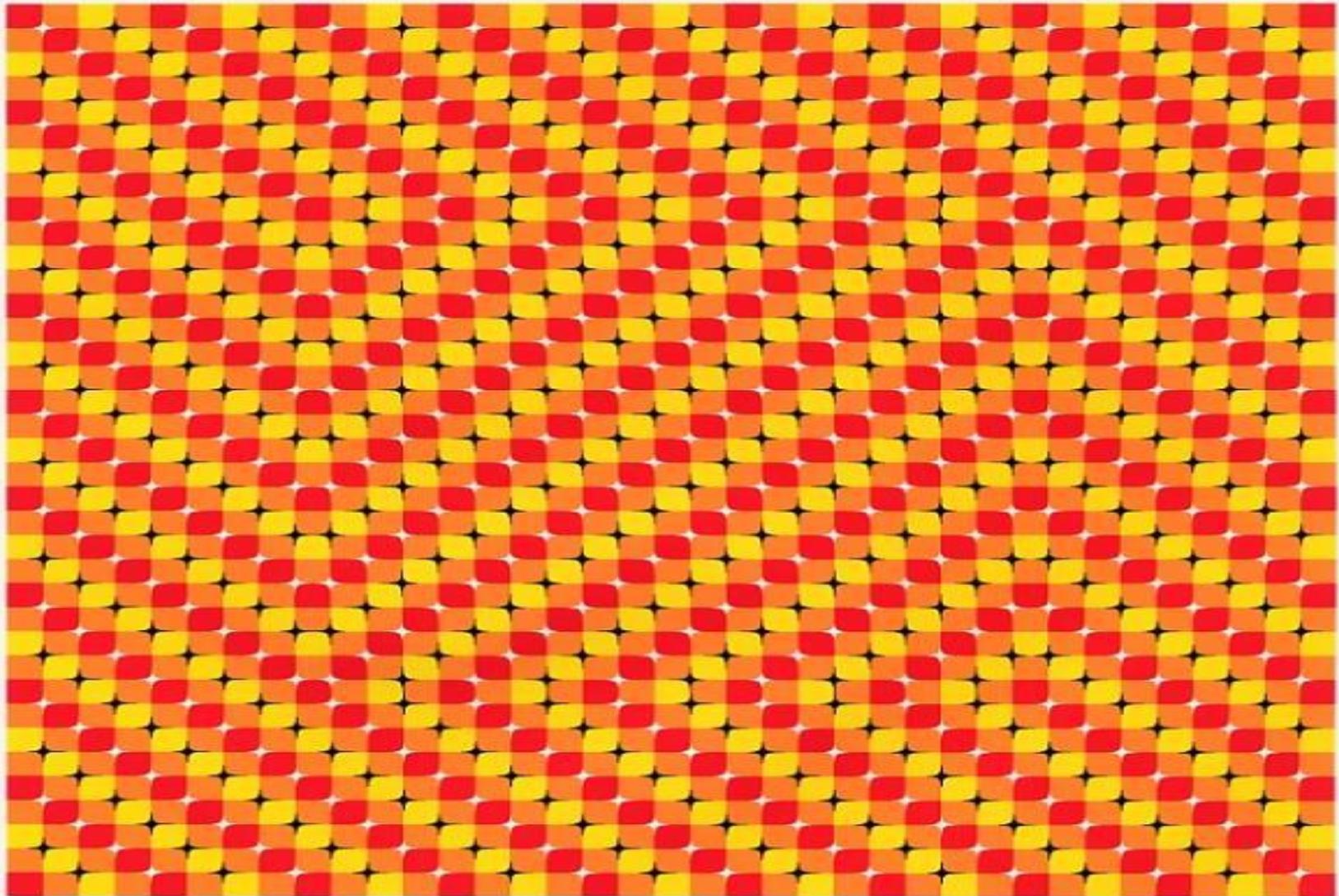
ЦВЕТ ПОДНИМЕТ НАСТРОЕНИЕ

- ▣ Розовый подчеркивает женственность. По своему влиянию на окружающих он близок к красному, -однако действие немного мягче.
- Бирюзовый придает уверенности в себе.

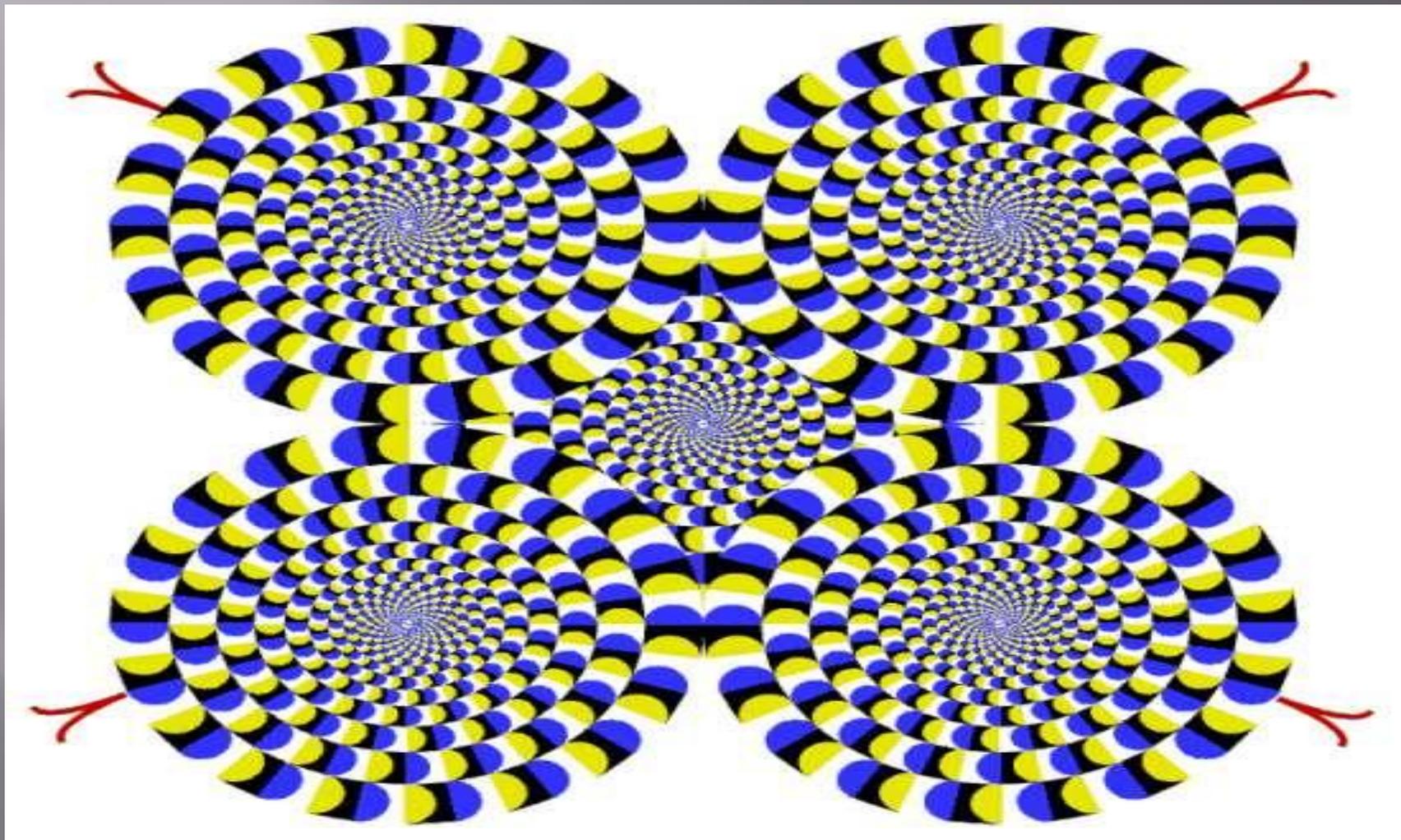
Жизнь в картинках



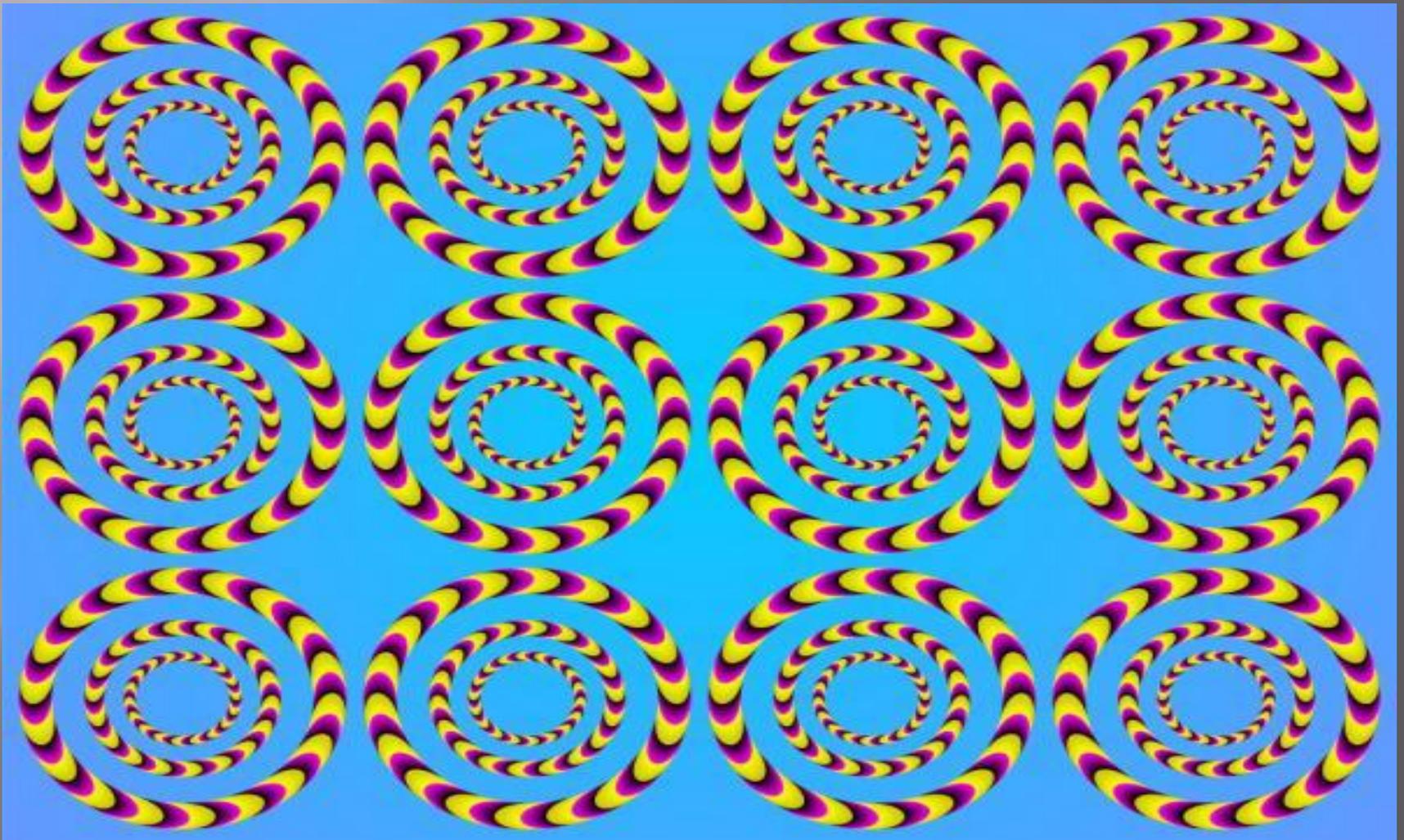
Жизнь в картинках



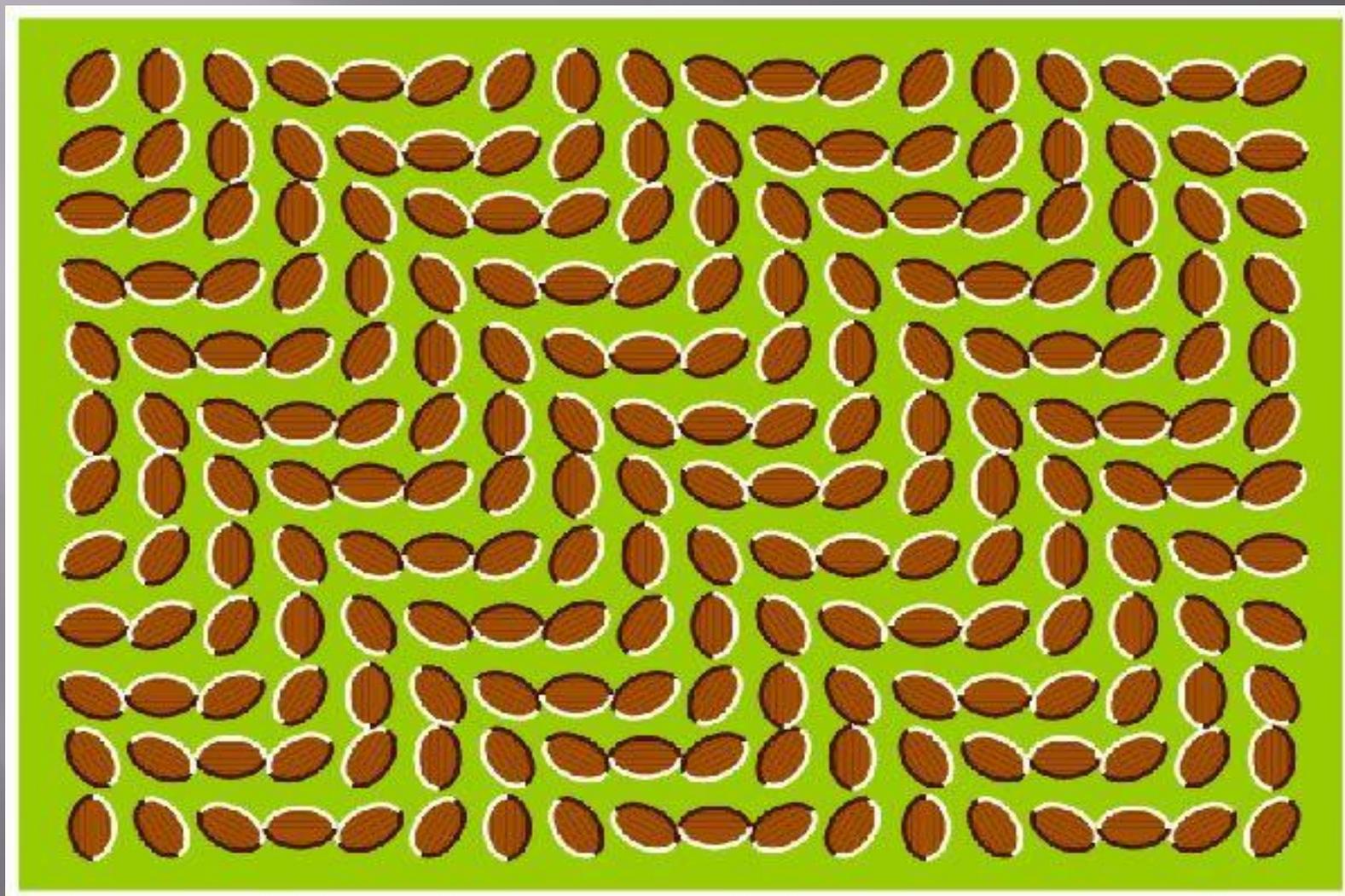
Жизнь в картинках



Жизнь в картинках



Жизнь в картинках



*Чтоб ЕГЭ удачно сдать,
Надо очень рано встать.*

*И поест, и попить,
Главное паспорт не забыть.*

*Ручку взять и взять мозги,
Не растеряв их по пути.*

*Если начал ты рыдать
Или нервно хохотать,
Сядь на место, успокойся,*

Ничего вокруг не бойся.

Все внимательно читай

И задания выполняй.

Не торопись и не спеши.

Аккуратно все пиши.

Вот закончился экзамен,

3 часа уж позади.

Все работы уже сдали,

Ну и мне пора идти.

Если вдруг на неудачу,

Я приду на пересдачу,

Подготовлюсь, все решу

И пятерку получу.

Спасибо за внимание.

