

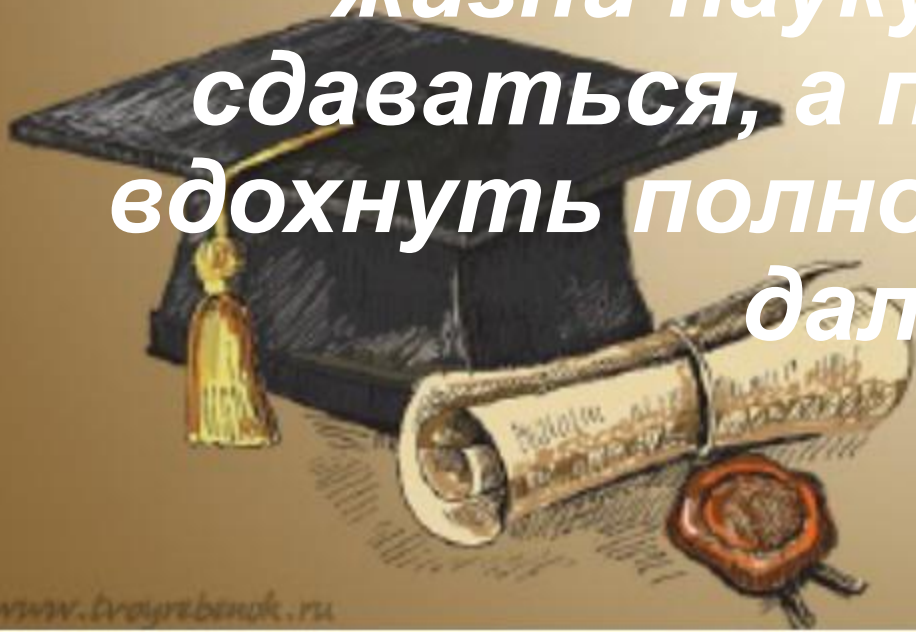
Рекомендации для
обучающихся 9 и 11 классов

**«КАК
ПОДГОТОВИТЬСЯ И
СДАТЬ ЭКЗАМЕН».**



Психологическая подготовка к сдаче экзамена

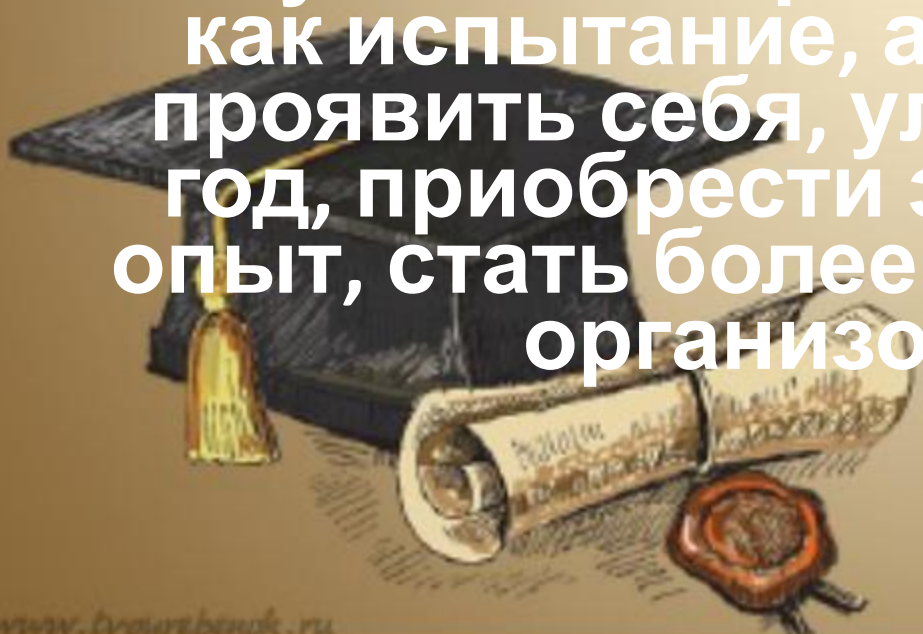
*Каждый, кто сдаёт экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в
жизни науку – умение не
сдаваться, а провалившись –
вдохнуть полной грудью и идти
дальше.*



Экзамен – это испытание

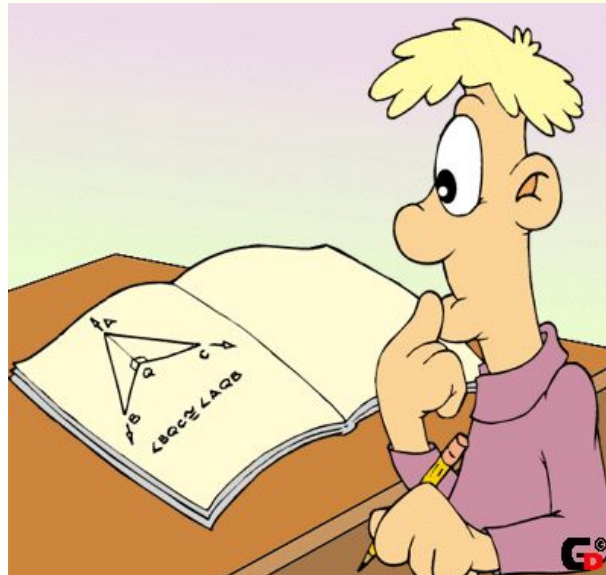
Любой экзамен является источником стресса.

Задача: выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.



Что создает волнение перед экзаменом?

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



Как победить **ТРЕВОЖНОСТЬ**

1. Приспособление к окружающей среде.

- Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих экзамен, являются незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора учащимся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
- Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися.
- Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.



Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ

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



Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ

2. Переименование.

- 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

**3. 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

4. ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.



Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ

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.

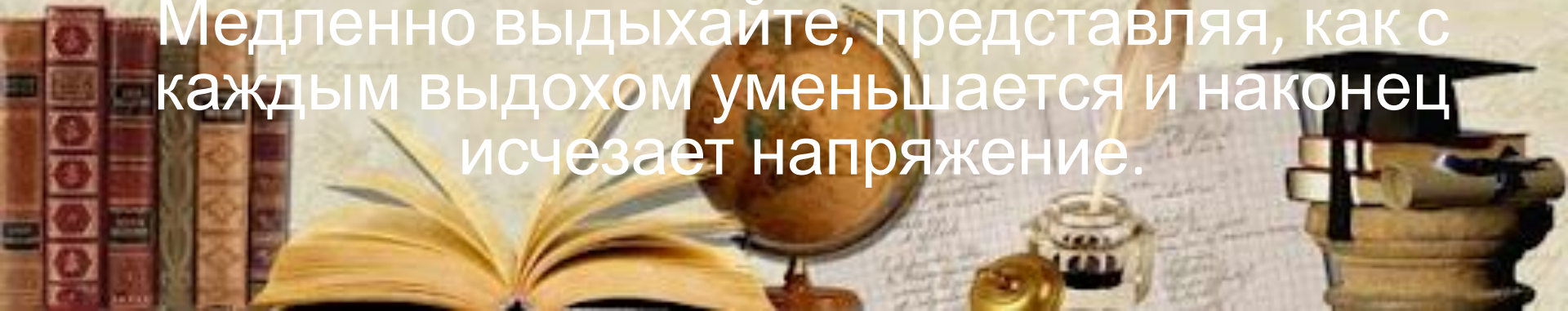
- Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.
- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите 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.



Как вести себя во время сдачи экзаменов

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



Как вести себя во время сдачи экзаменов

- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
 - **Исключай!**
 - **Проверяй!**
 - **Не огорчайся!**



Что сказать родителям?

1. Не проявлять тревожность!

- Тревожное состояние может передаваться детям и отрицательно сказаться на результатах тестирования.
- 2. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.



Что сказать родителям?

- Обеспечить дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.



Что сказать родителям?

- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно.
- Обратите внимание на питание ребёнка.
Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.



Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в памяти 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 «гормона счастья»- эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



Что сказать родителям?

- **Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.**
- **Не критикуйте ребёнка после экзамена.**



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

