



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.



**МБОУ Кулешовская СОШ**

**№ 17**

**Педагог-психолог**

**Кудлай Н.Н.**



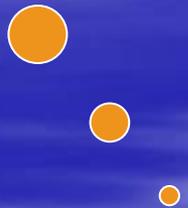
Единый  
Государственный  
Экзамен

# ЕГЭ

1. Форма государственной (итоговой) аттестации выпускников.
2. Форма вступительных испытаний в высшие и средне специальные учебные заведения.



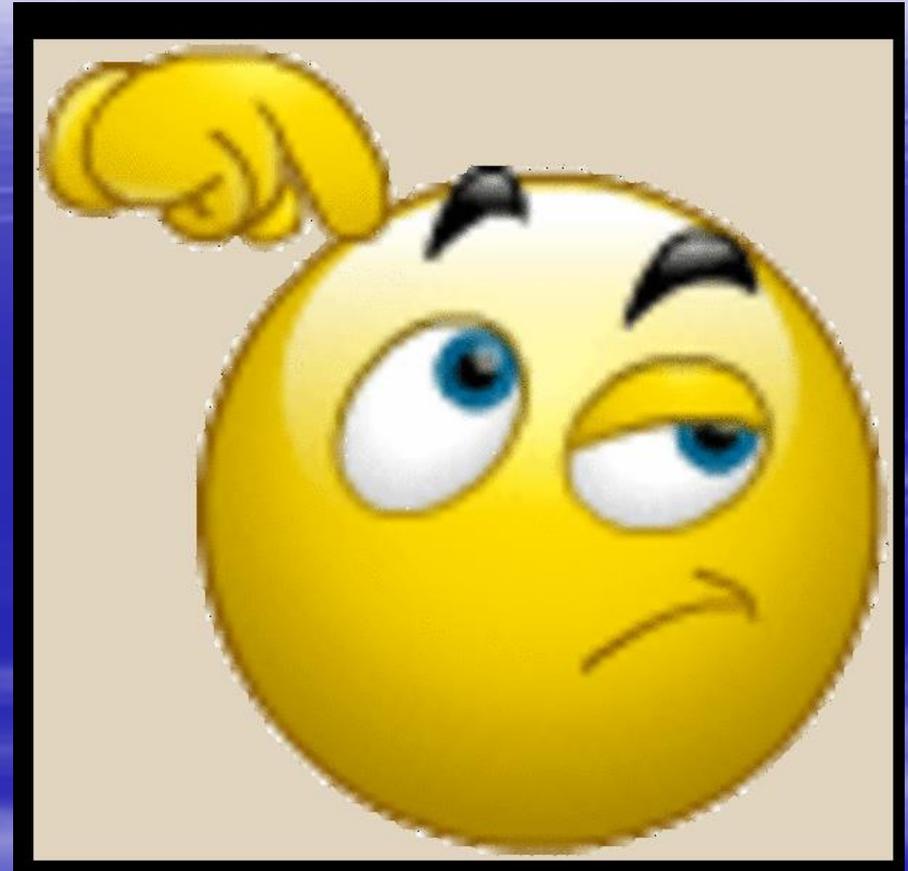
**СКАЖЕМ  
ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ  
СТРЕССУ "НЕТ"**



Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придётся столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.



Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах такая же трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по другому? Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз?



# Как избавиться от стресса перед экзаменами

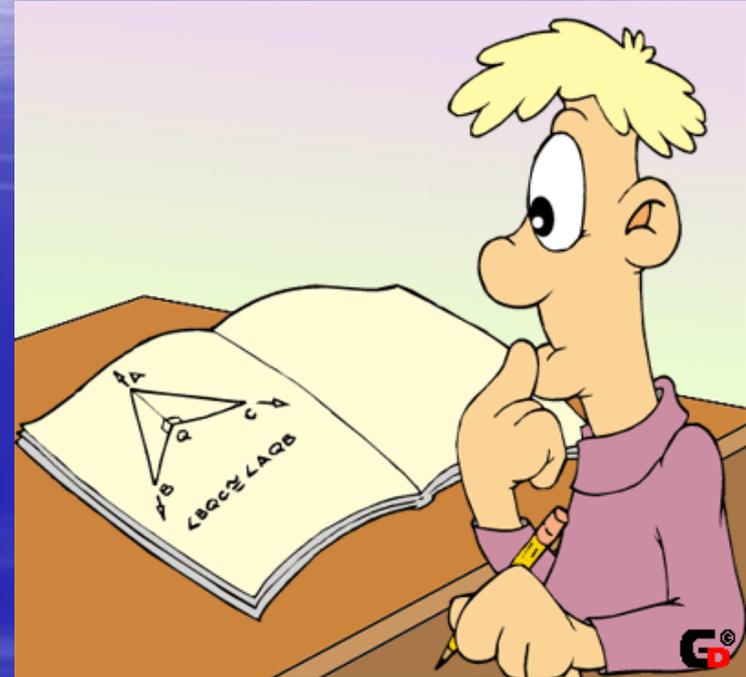
- 1. Прежде всего нужно знать, что волнение увеличивается, когда школьник начинает делиться своими страхами с одноклассниками. Если бесконечно обсуждать предстоящий экзамен в компании друзей, то появится такой заряд страха, что собственная боязнь покажется просто лёгким волнением. Поэтому перед экзаменом не стоит общаться с панически настроенными сверстниками, лучше предпочитать компанию уверенных в своих силах людей.

- 2. Между подготовкой к экзаменам не забывайте уделять время физической нагрузке: делайте зарядку, не отлынивайте от домашней работы, пробегите несколько кругов. Дело в том, что физические упражнения помогают снять стресс. Переключение с интеллектуальной работы на физическую позволяет отвлечься от негативных мыслей, а это способствует уменьшению нервного напряжения.

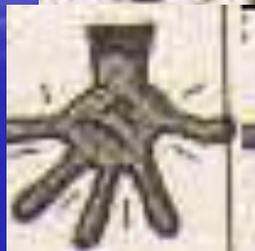
- 3. Как только почувствовали, что голова готова взорваться от объёма полученной информации и мозг уже не в состоянии запомнить всё, примите тёплый душ. Этот простой способ позволяет избавиться от волнения и успокаивает нервы.

- 4. Если нужный вопрос никак не запоминается, глаза покраснели и непреодолимо хочется спать — лучше действительно отправиться в объятия Морфея. Здоровый сон — лучшее средство от стресса перед экзаменом. Кроме того, при запоминании большого объёма информации мозгу просто необходим своевременный и полноценный отдых. Поэтому в период подготовки к экзаменам просто необходимо спать не менее 8 часов в сутки, иначе от ночных бдений над учебниками просто не будет толку, всё выветрится из головы ещё до начала испытания.

Особое внимание уделите организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний



# Упражнения для релаксации



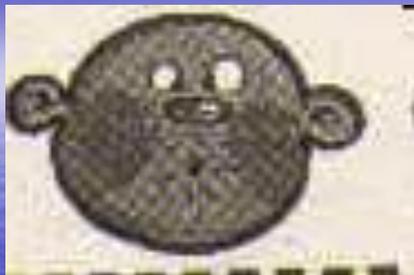
## Для рук

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.



## Для лица

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться

## Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

# Комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

# КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

- Если у вас скоро экзамены, самое время задуматься над тем, что вы едите, есть ли в вашей диете продукты, достаточно стимулирующие мозг. Ведь ваш обед действительно может повлиять на то, как вы проявите себя на экзамене. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень беспокойности. Так что ешьте правильно!

- Мозг "работает" на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Основной источник энергии - **глюкоза**, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами - хлопьев для завтрака, хлеба, макарон, каши. Энергия хранится в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг работал в полную мощь. Поэтому во время подготовки к экзаменам очень важно **отложить диету и питаться правильно и вовремя**

# КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

**Избегайте** сахара, шоколада, конфет, печенья

Ограничьте количество чипсов

Чтобы подпитать мозги. **Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль



Как правило, готовящиеся к экзаменам делятся на тех, кто абсолютно забывает про пищу, и на тех, кто убежден, что любая скучная книжка становится интереснее в сопровождении чего-нибудь вкусненького. Не правы тут ни те ни другие. От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации.

Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать

На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти), богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Бороться с приступами голода между приемами пищи лучше всего с помощью маленьких кусочков черного шоколада, орехов и фруктов. А вот жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

- Не забывайте часто пить.
- Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете
- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

## В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Крахмальные продукты -макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

## ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

- Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы



# Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

■ Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен

■ Чередуйте занятия и отдых: 1,5 часа, затем 20 минут – перерыв (как пары в институте). Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, т.д.

# Подготовка к экзамену:

- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут)

# ТЕСТ: «ТЫ СОВА, ЖАВОРОНОК, ИЛИ ГОЛУБЬ?»

- ВОПРОС № 1. Если бы у тебя был выбор, во сколько бы предпочла(-чел) лечь спать?
  - а) до десяти вечера;
  - б) после часа ночи;
  - в) скорее всего, где-то около двенадцати.

- ВОПРОС № 2. Какой завтрак для тебя предпочтительнее в течение первого часа после пробуждения?
- а) что-нибудь существенное, и побольше – завтрак должен быть полноценным;
- б) ничего кроме кофе, чая или стакана сока;
- в) подойдет бутерброд или вареное яйцо.

- ВОПРОС № 3. Вспомни, в какое время суток чаще всего происходят разногласия, выяснения отношений и конфликты с домочадцами или друзьями?
- а) с утра, - я еще довольно туго соображаю, а они чего-то от меня хотят!
- б) ближе к вечеру;
- в) точно вспомнить не могу.

- ВОПРОС № 4. От чего бы ты могла (мог) отказаться без особых проблем, чтобы при этом не испытывать дискомфорта?
- а) от вечернего чаепития;
- б) от утреннего кофе или чая;
- в) мне в общем-то без разницы, когда чай пить...

- ВОПРОС № 5. Если тебе обязательно нужно на следующий день рано встать, постарайся ли ты уснуть раньше обычного или нет?
- а) обязательно – лягу на полтора-два часа пораньше;
- б) это не обязательно вовсе...
- в) нет смысла.

- ВОПРОС № 6. Как ты реагируешь на утренний будильник? Что ты чувствуешь в момент, когда он трезвонит? Трудно ли тебе подниматься по будильнику?
- а) хочется его разбить, но пока обхожусь переводом звонка на 5-10 минут позже;
- б) в принципе нет, нужно - встаю;
- в) в зависимости от того, во сколько накануне легла (лег) спать.

- ВОПРОС № 7. Во время отпуска (каникул) встаешь ли ты так же рано, как собираясь на работу (на учебу)?
- а) сплю, сколько хочу;
- б) встаю, как и всегда - делаю это просто по привычке;
- в) трудно сказать, когда как.

- ВОПРОС № 8. Попробуй определить без часов промежуток времени в одну минуту (засеки время и отвернись). Насколько точно это удалось?
- а) вышло больше минуты;
- б) получилось меньше минуты;
- в) почти в точку!

вопросы	ответы		
	а	б	в
1	3	0	6
2	6	0	3
3	3	6	0
4	3	6	0
5	0	6	3
6	6	3	0
7	3	0	6
8	3	6	0

- 0-18 БАЛЛОВ. Ты - ярко выраженный жаворонок! Тебя есть с чем поздравить, поскольку таких людей на самом деле не так много. И им, как ни странно, сопутствует по жизни удача, везение. Вероятно, поговорка «Кто рано встает, тому Бог дает» придумана неспроста. Пока другие мирно сопят или потягиваются в кровати, ты успеваешь переделать целую уйму дел! Жаворонок обычно более собран, поэтому ему многое удастся без больших усилий, в отличие от остальных «птичьих»

- 21-33 БАЛЛА. Наверное, ты и без теста чувствуешь, что ты – самая типичная «сова»... Учитывая необходимость утренних подъемов тебе можно только посочувствовать. Но и в твоём положении есть солидный плюс: люди твоего типа в критических ситуациях значительно меньше других подвержены панике, лучше ориентируются на местности, в незнакомых обстоятельствах, и т.п. Поэтому из них выходят отличные руководители, летчики, да что там -

- 34-48 БАЛЛОВ. Смело говорим, ты – везунчик! Ты принадлежишь к такой редкой категории людей, как «аритмики». Не пугайся заумного слова, такой тип еще ласково именуют «голуби». Четких установок вставать только рано или, наоборот, просыпаться всегда ближе к обеду, у тебя нет. Ты легко можешь приспособливаться к обстоятельствам, не страдая от этого и не рискуя заработать нервный срыв. Это огромный плюс! Ты сама (сам) хозяин своей судьбы, ты не зависишь от причуд природы, и сама (сам) устанавливаешь удобный тебе биоритм!

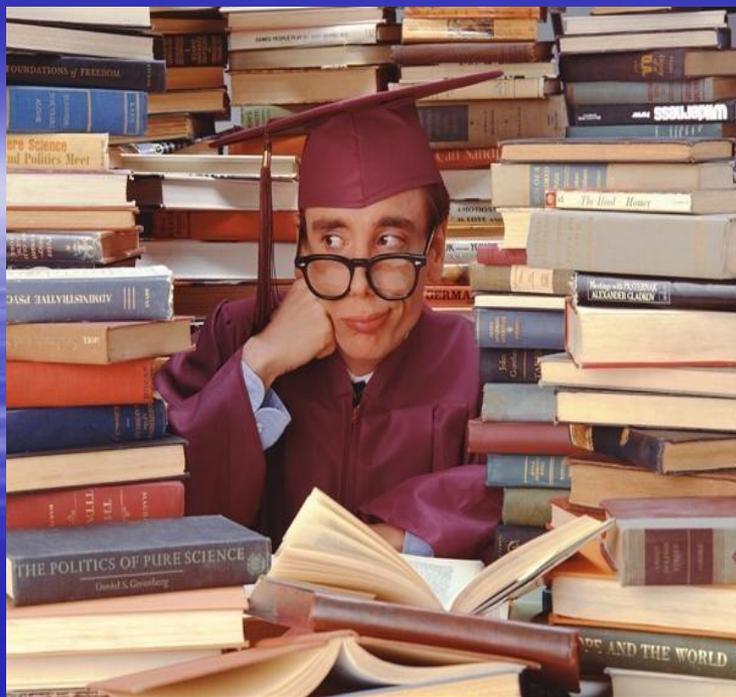
# Накануне экзамена:

- День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
- Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.
- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.

# Накануне экзамена:

Хотя бы за неделю до экзамена выпускнику необходимо хорошо выспаться, спать минимум 8 часов каждый день. Накануне экзамена необходимо закончить все занятия хотя бы за три часа до сна, отдохнуть и погулять на свежем воздухе.

"Перегруженный", уставший мозг отнюдь не способствует хорошей сдаче экзамена.



- . Существует способ избавиться от стресса и во время сдачи экзамена.
- Как только почувствовали, что начинаете паниковать, используйте  
**брюшное дыхание**

Выдохните весь воздух и наберите его вновь, но не в лёгкие, а как будто бы в брюшную полость.

При этом при вдохе живот должен подниматься вместе с рукой.

Такой способ дыхания обогащает кровь кислородом, в результате чего вы расслабляетесь

# Во время экзамена

Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришься - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

# Во время экзамена

Сначала пробеги глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы

Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки

# Во время экзамена

При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий

# Во время экзамена

Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности.

Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



# 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?..

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!**