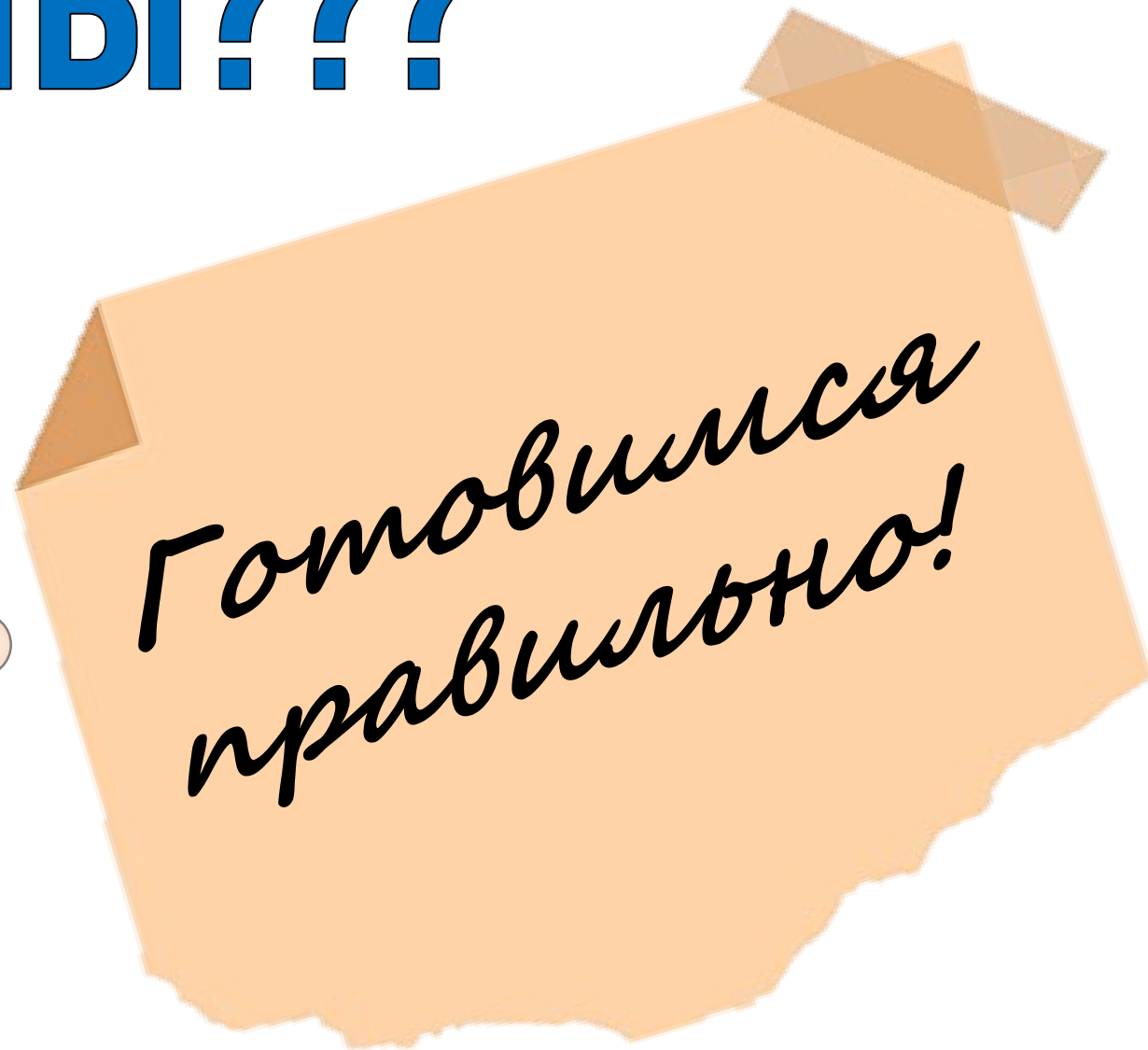
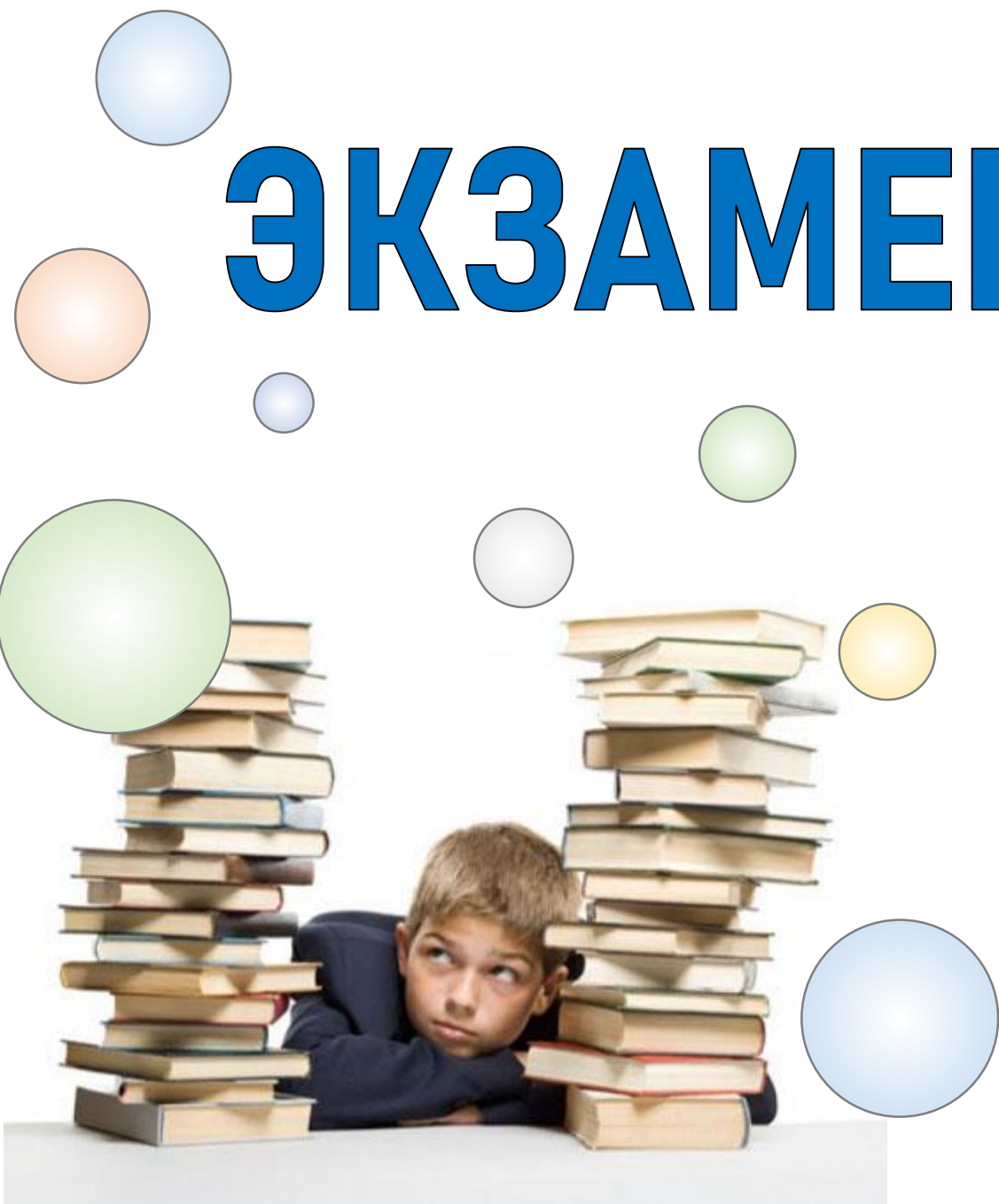



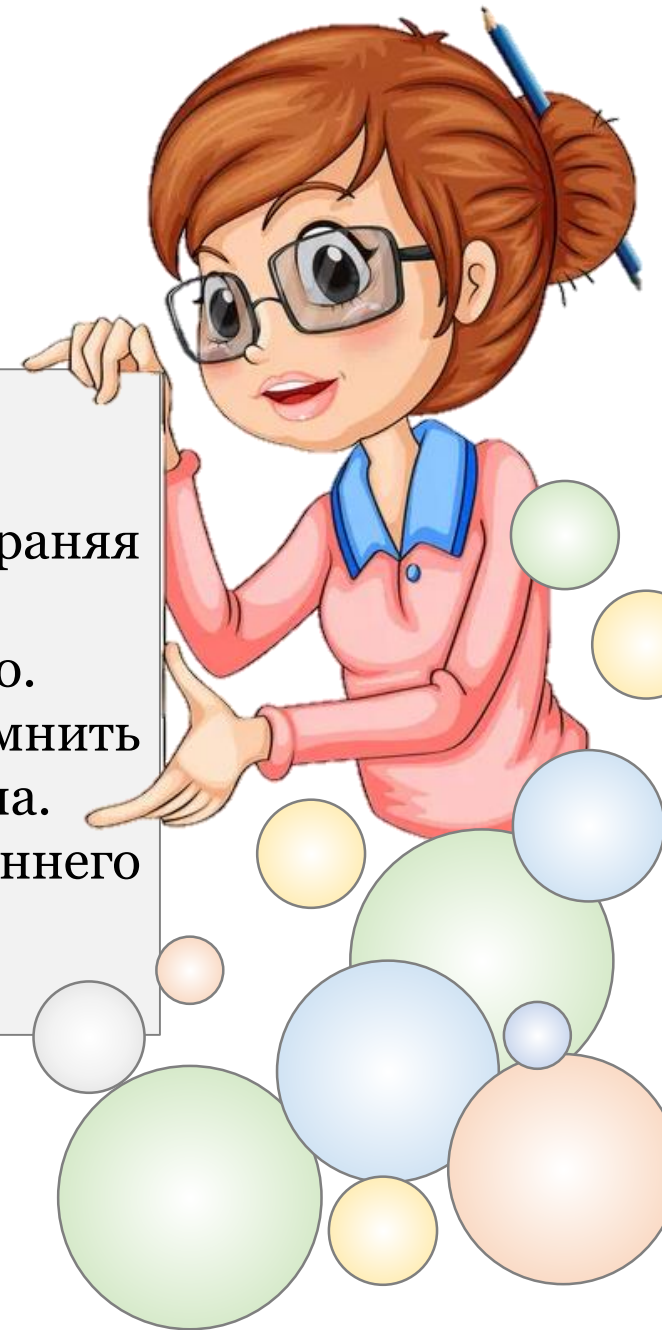
# ЭКЗАМЕНЫ???





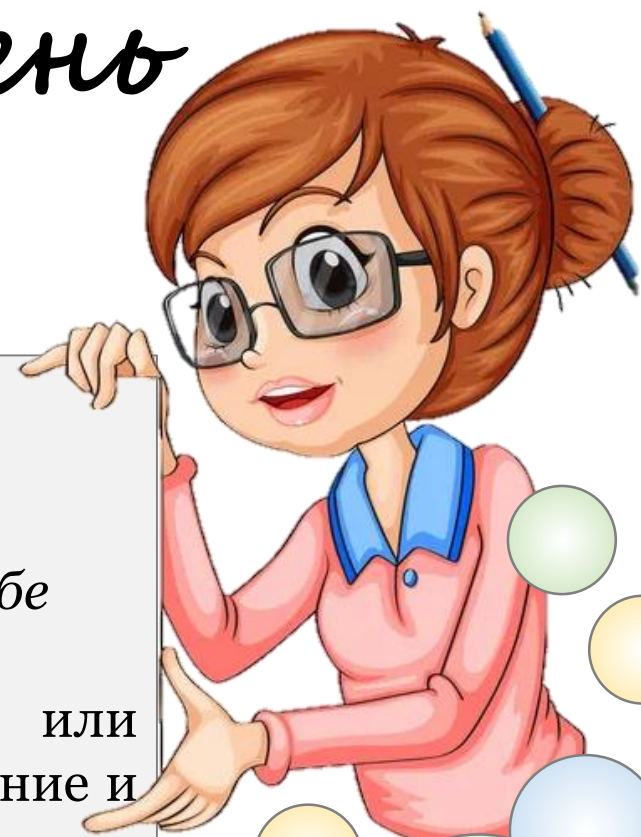
# Как подготовиться психологически?

- ✓ Подготовь место для занятий.
- ✓ Введи в интерьер комнаты желтые и фиолетовые цвета.
- ✓ Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Начни с самого трудного раздела, с того материала, который хуже всего.
- ✓ Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- ✓ Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.





# Режим дня – это очень важно!

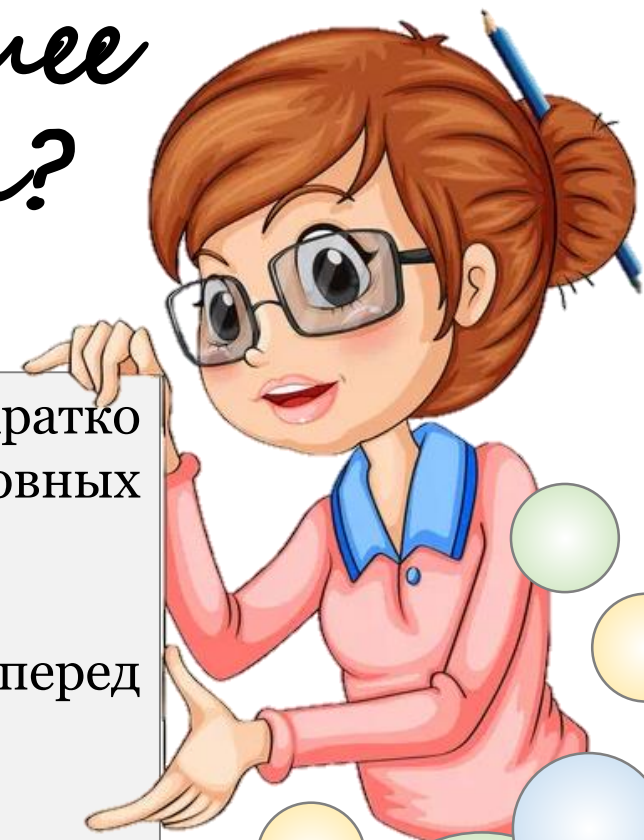


- ✓ Раздели день на три части:
  - *готовься к экзаменам;*
  - *занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе;*
  - *спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе послеобеденный сон.*
- ✓ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние и вечерние часы.
- ✓ Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.



# Как запоминать большое количество материала?

- ✓ Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.
- ✓ Читая учебник, выделяй главные мысли, как опорные пункты темы.
- ✓ Выписывай их отдельно на маленьких листочках и в последний день перед экзаменом просмотри их еще раз.
- ✓ Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- ✓ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- ✓ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

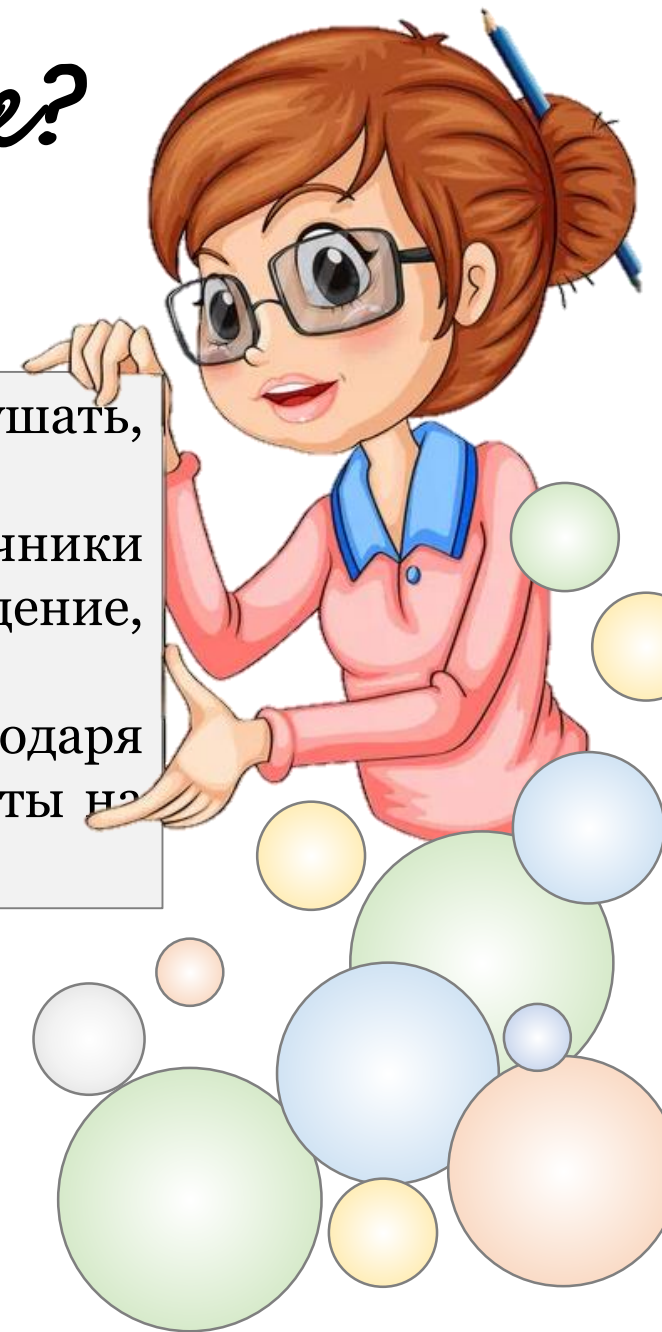






# Как развить мышление?

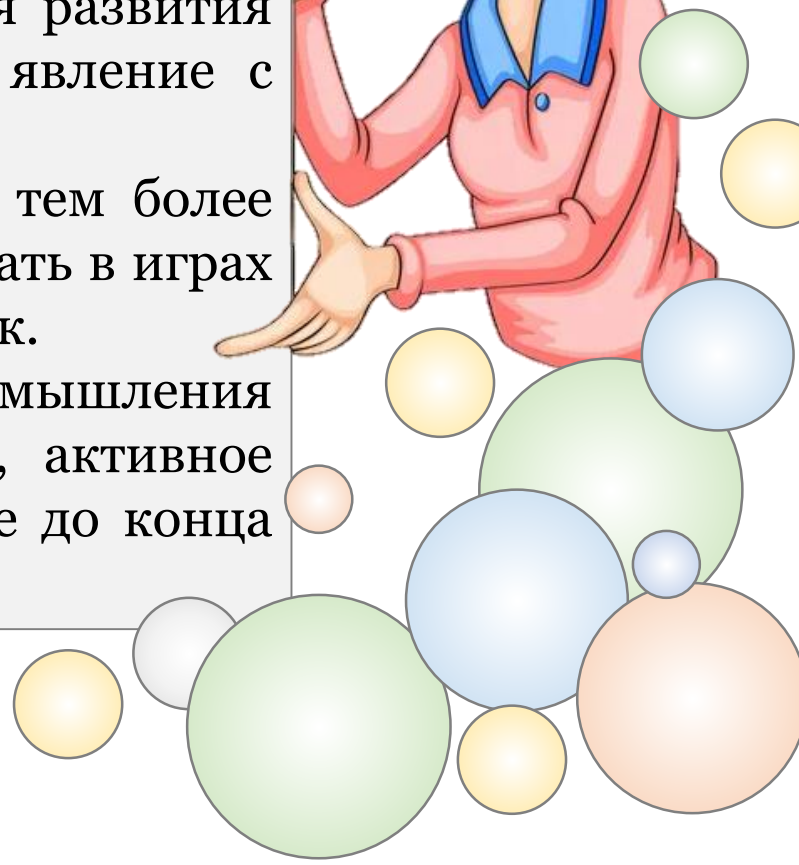
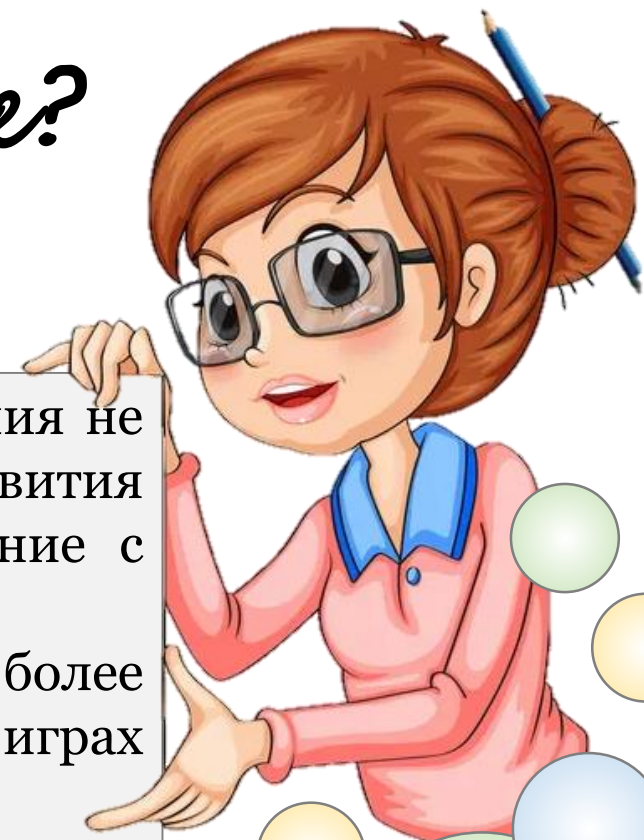
- ✓ Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
- ✓ Развивать мышление – это наращивать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
- ✓ Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.





# Как развить мышление?

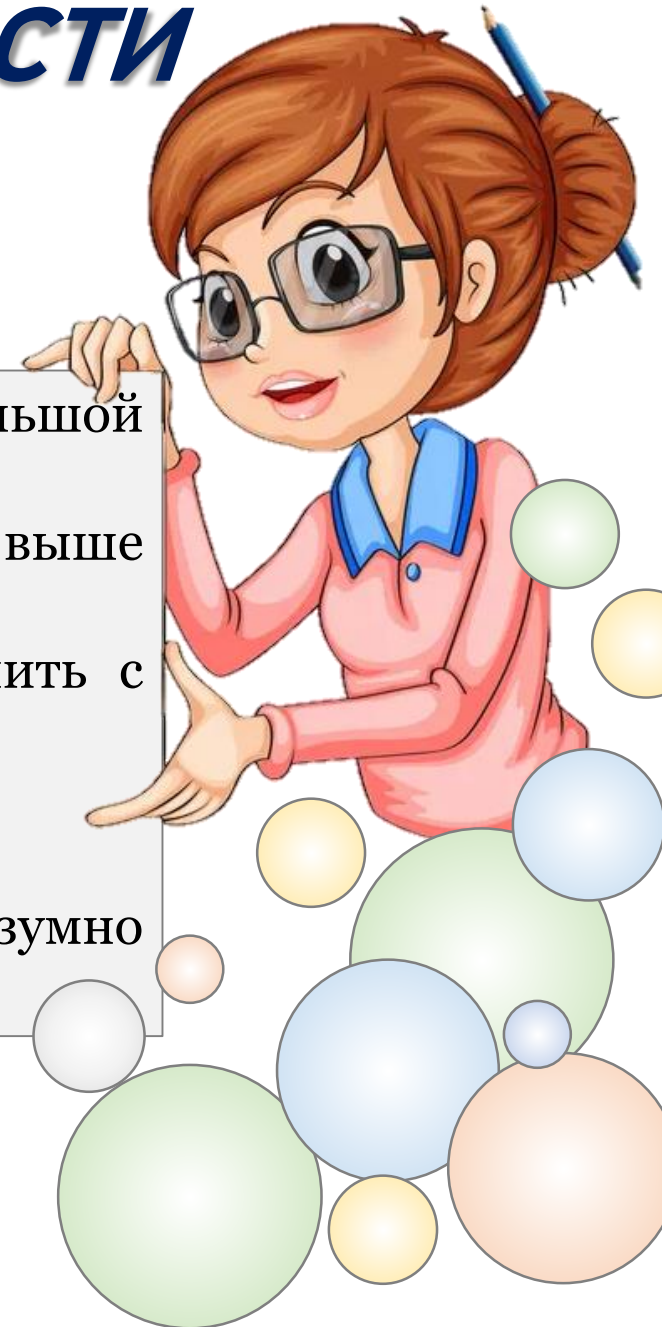
- ✓ Мышление активизируется тогда, когда готовые, стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
- ✓ Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
- ✓ Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.





# *Некоторые закономерности запоминания*

- ✓ Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- ✓ При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- ✓ Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- ✓ Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
- ✓ Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

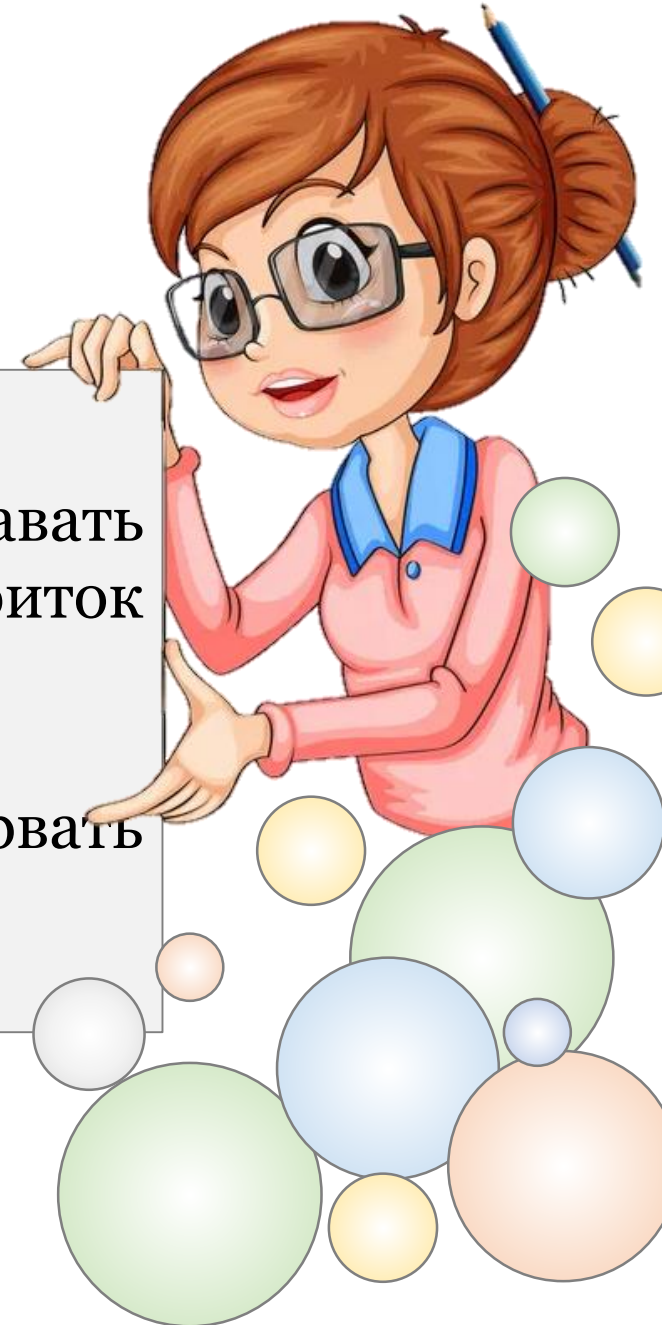






# *Условия поддержки работоспособности*

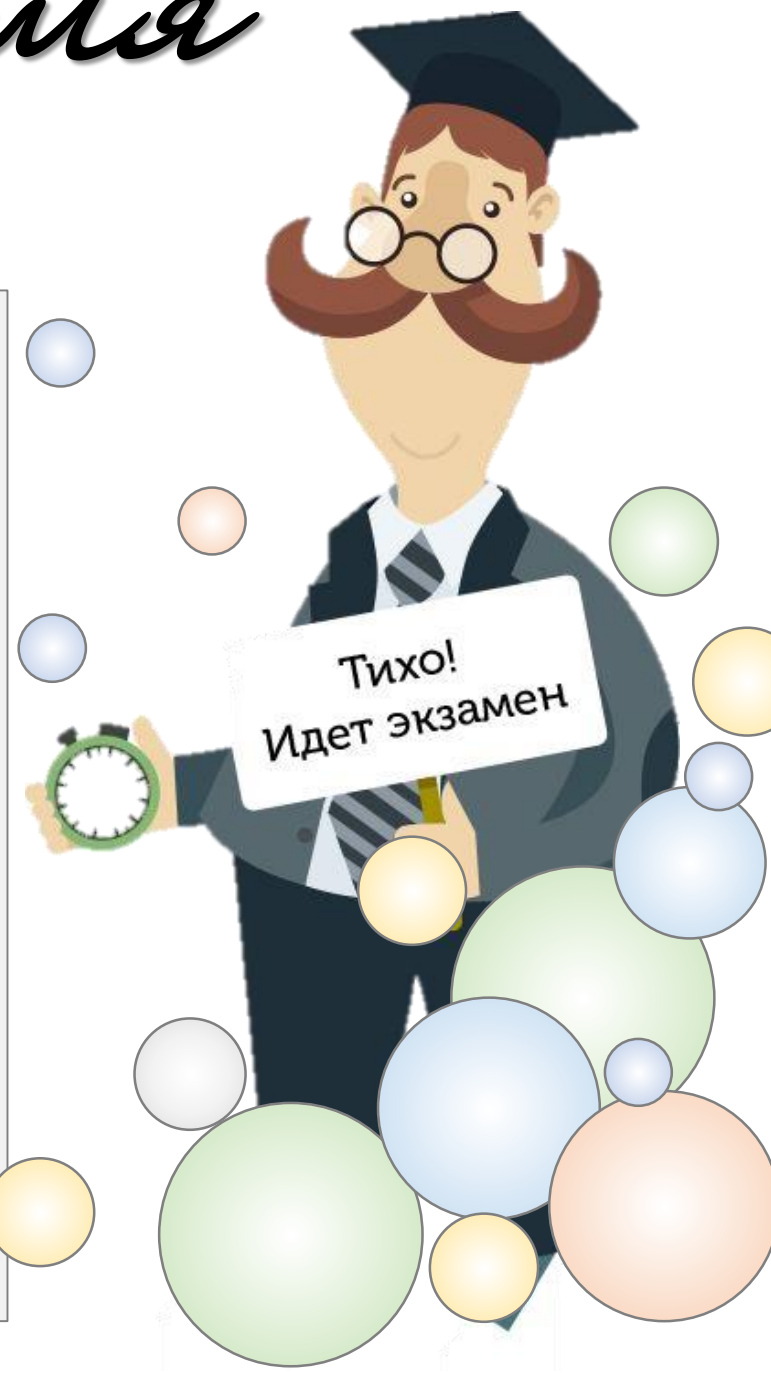
- ✓ Чередовать умственный и физический труд.
- ✓ В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
- ✓ Чаще бывай на свежем воздухе.
- ✓ Беречь глаза, делая перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
- ✓ Минимум телевизионных передач и игр на компьютере!





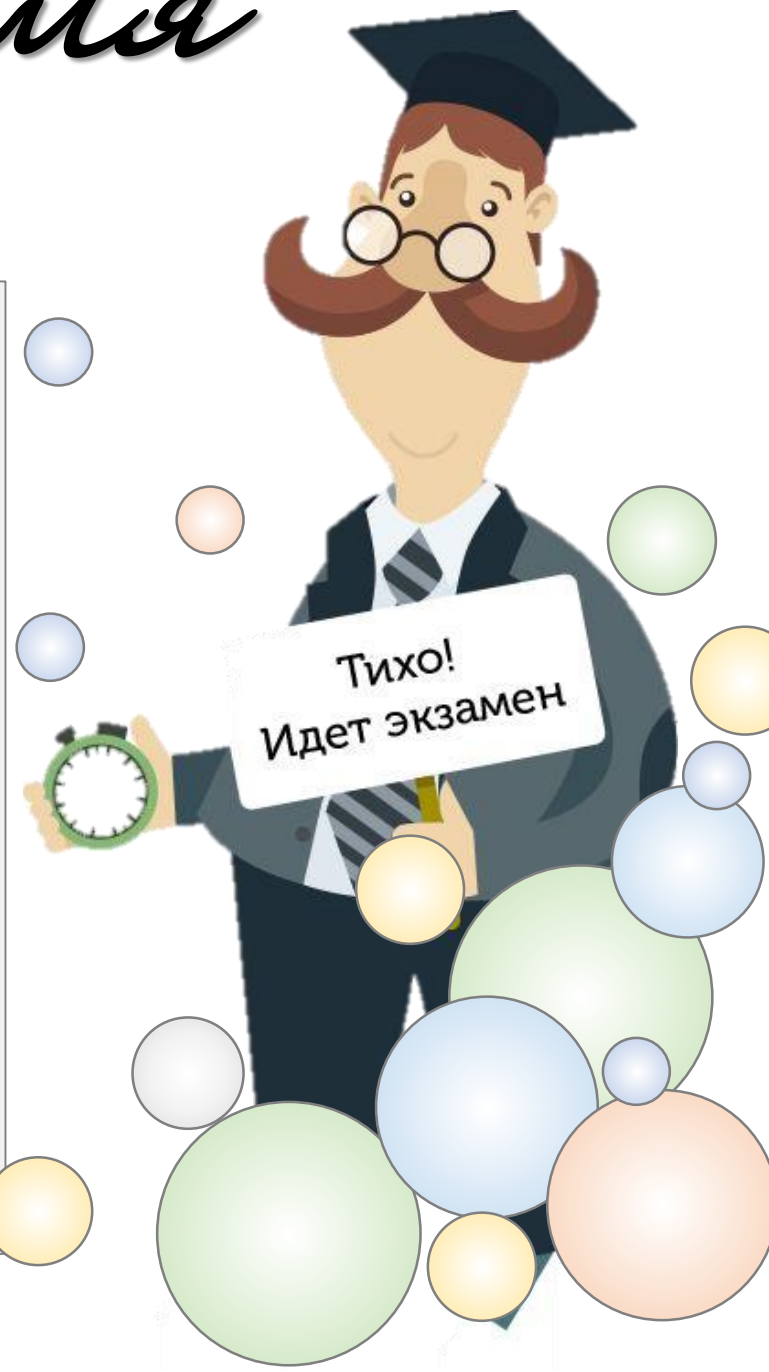
# Как вести себя во время экзаменов?

- ✓ Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма. Ничего лишнего!
- ✓ За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то недоучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься».
- ✓ Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
- ✓ И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
- ✓ Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- ✓ Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя всё получится. Сосредоточься на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В довершение сожми кисти в кулак.
- ✓ Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядь удобно, глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд), задержка дыхания (2 - 3 секунды).



# Как вести себя во время экзаменов?

- ✓ Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
- ✓ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и листок с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
- ✓ Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответе которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом билете есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- ✓ Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.





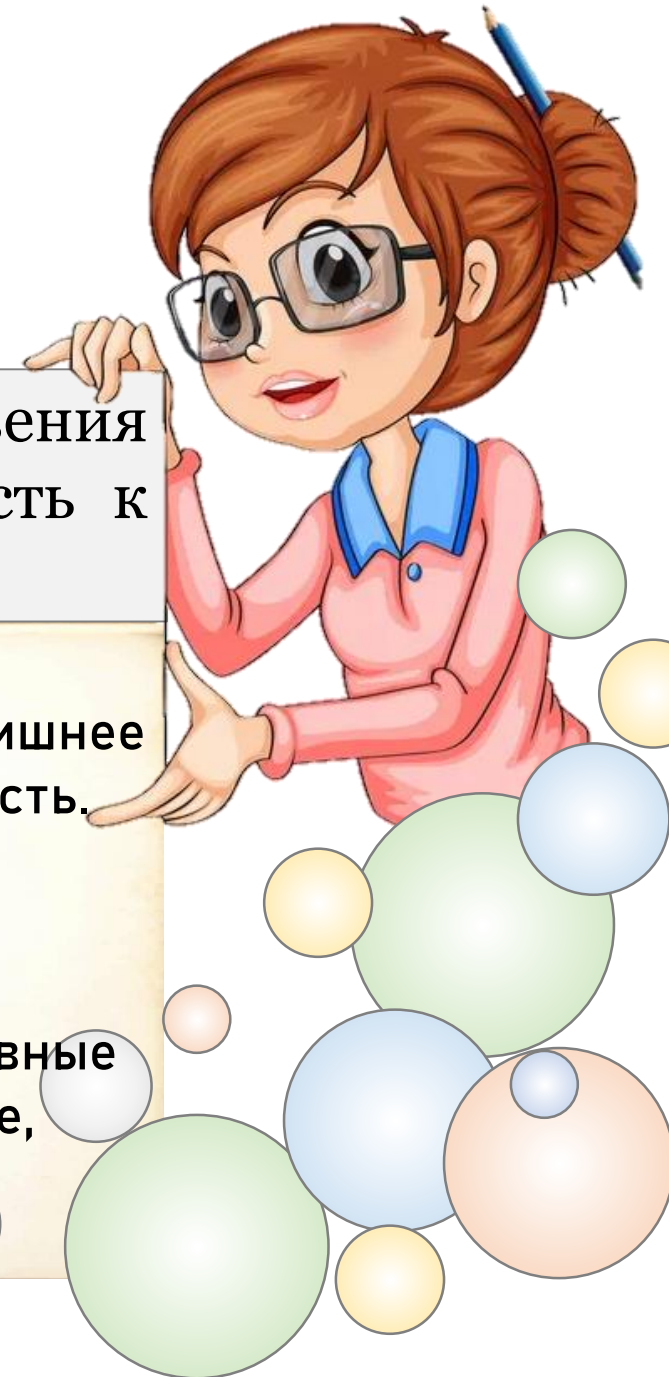
# Как справиться со стрессом?

✓ В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

**Психологическими признаками стресса** являются рассеянность, расстройство памяти, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

**Физиологические признаки стресса:** бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.



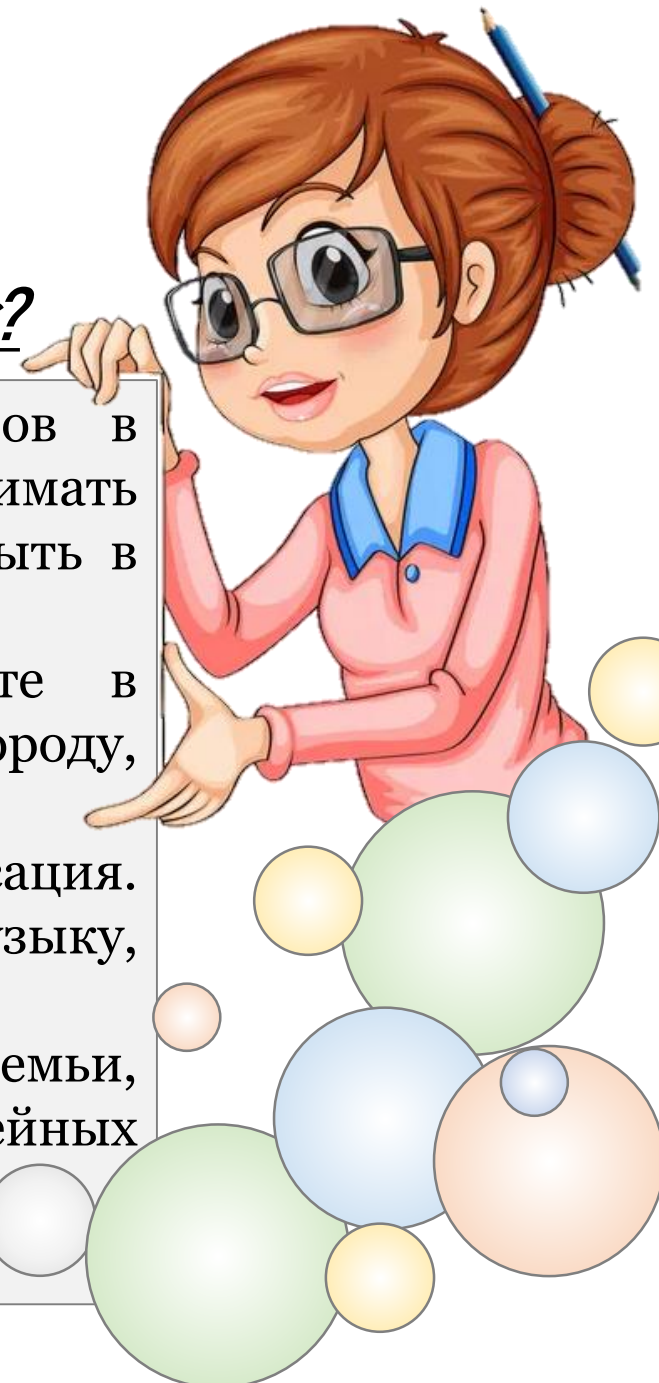




# Как справиться со стрессом?

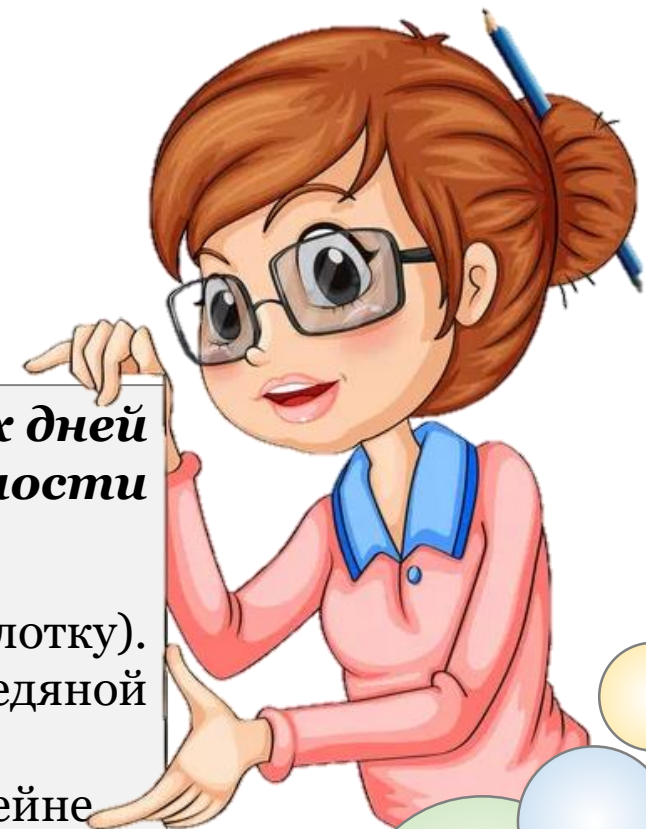
## Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

- ✓ **Во-первых**, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Всё должно быть в меру!
- ✓ **Во-вторых**, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- ✓ **В-третьих**, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- ✓ **В-четвёртых**, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми.



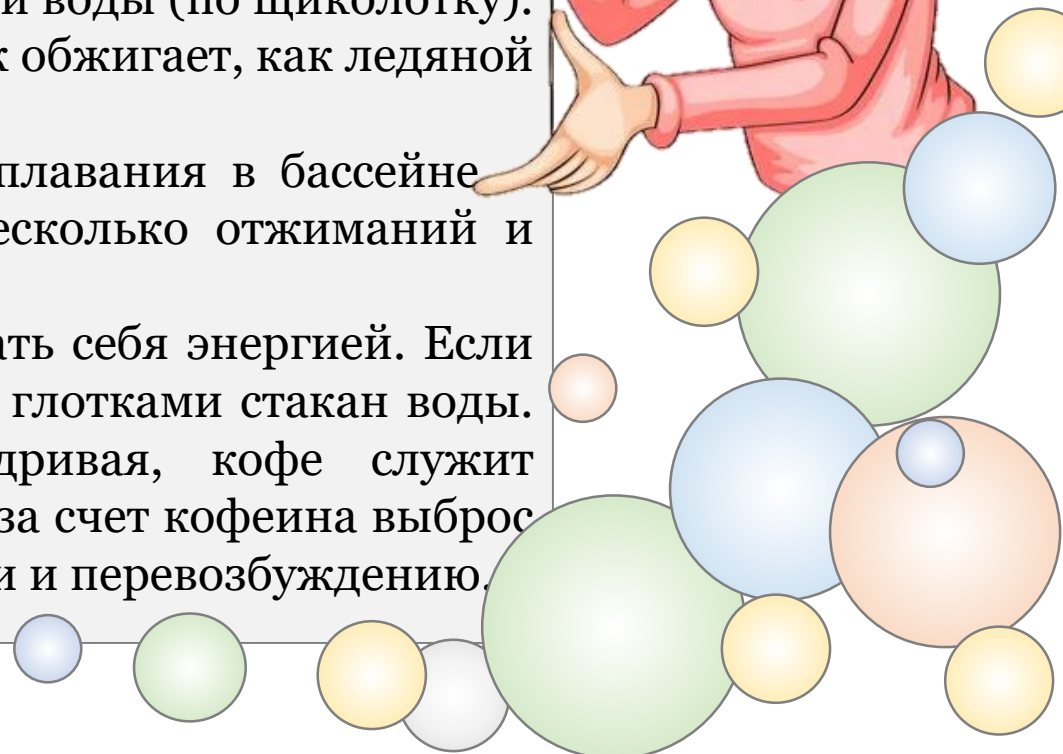


# Утро перед «казнью»



**Как бы замечательно вы ни выспались, переутомление предыдущих дней всё равно, как правило, даёт знать о себе. Чтобы по возможности быстро привести себя в форму можно проделать следующее:**

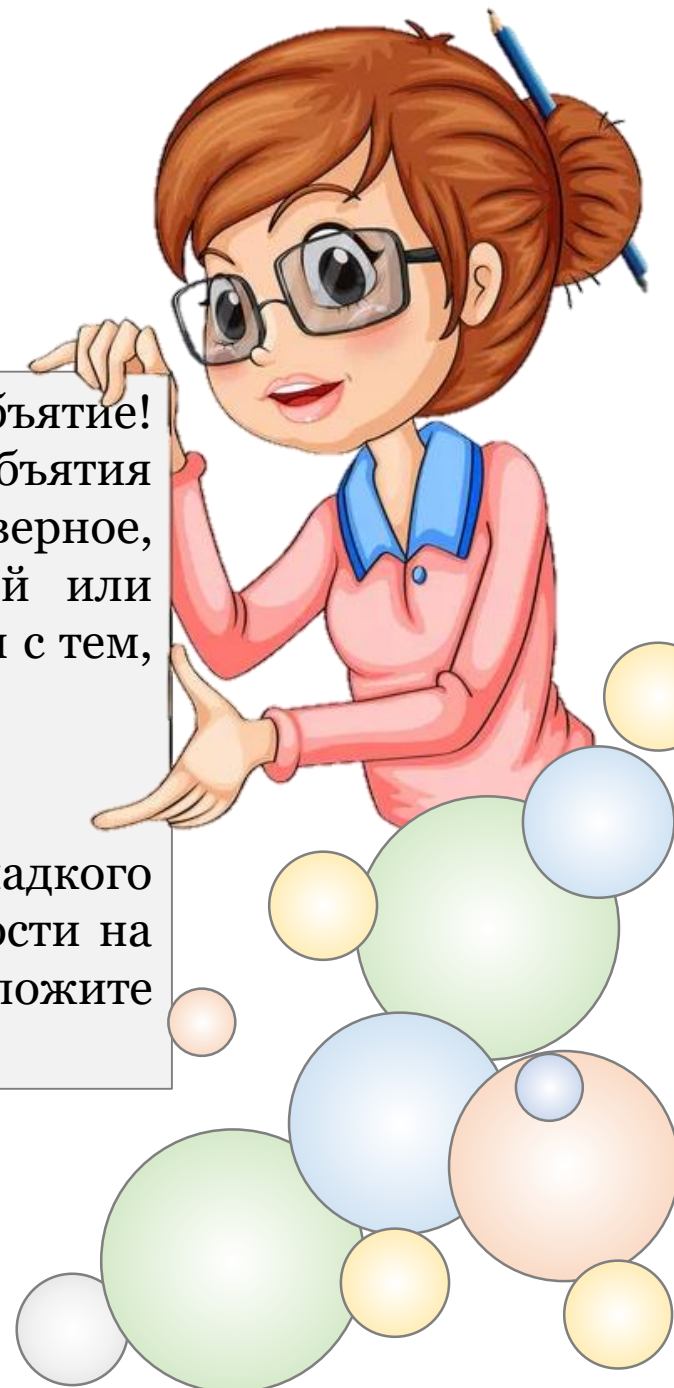
- ✓ Шаги в холодной воде: наберите в ванну немного прохладной воды (по щиколотку). И походите по этой воде, поднимая и опуская ступню. Не так обжигает, как ледяной душ, но освежает замечательно!
- ✓ Если удастся выкроить время для утренней пробежки и плавания в бассейне совсем здорово! Если не получится, сделайте хотя бы несколько отжиманий и приседаний.
- ✓ Пейте воду! Это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией. Если чувствуете себя вконец измотанным, выпейте медленными глотками стакан воды. Однако не налегайте на кофе: подстёгивая и взбадривая, кофе служит одновременно и дурную службу, так как увеличивающийся за счет кофеина выброс адреналина в кровь может привести к ненужной нервозности и перевозбуждению.





# Утро перед «казнью»

- ✓ Уходя, обнимитесь: поистине магической силой обладает человеческое объятие! Если в момент тревоги, усталости и отчаяния кто-то любящий раскроет вам объятия и прижмет к себе, чудесная энергия вольется в ваше тело и душу. Отсюда, наверное, и пошла эта традиция: обнимать на прощание перед дальней дорогой или приветствуя после долгого пути. Вот и перед экзаменом не забудьте обняться с тем, кто вас провожает, или хотя бы обменяться крепким рукопожатием.
- ✓ Устройте себе сладкую жизнь: очень полезно съесть на завтрак что-нибудь сладкого (но не тяжелого!). Глюкоза, как никогда, нужна вам сегодня. Если же сладости на завтрак не вызывают у вас аппетита, возьмите с собой немного сахара и положите кусочек рафинада в рот перед началом экзамена.

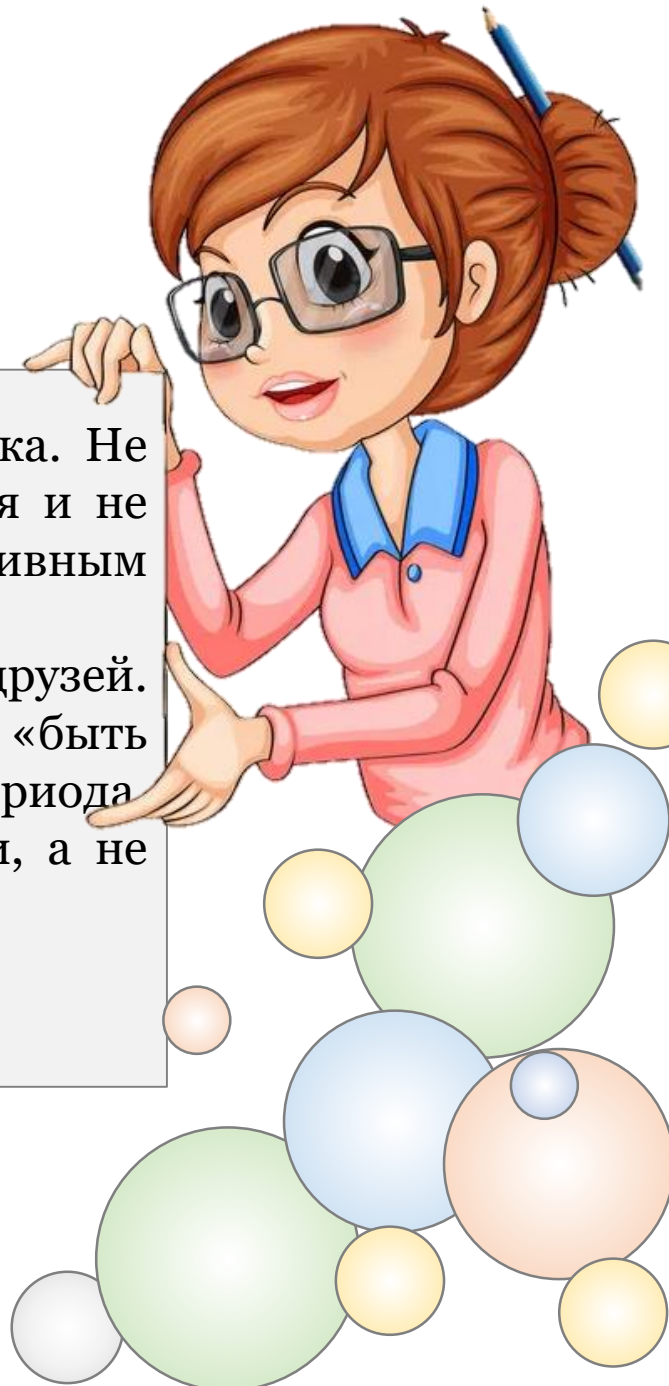






# Советы родителям экзаменующегося

- ✓ Будьте реалистами в том, каких результатов вы ожидаете от своего ребенка. Не завышайте планку требований. Подчеркивайте все его удаchi и достижения и не топчитесь на возможных провалах. Заряжайте своего ребёнка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- ✓ Ни в коем случае не сравнивайте его результаты с успехами родственников и друзей. Не заикливайтесь на экзаменах вашего ребенка, как если бы это был вопрос «быть или не быть?» Не драматизируйте само событие экзаменационного периода. Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
- ✓ В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.





# Советы родителям экзаменующегося

- ✓ Избегайте тактики «вознаграждений», обещая в награду за хороший результат на экзамене деньги, дорогие подарки и прочее. Это может привести к тому, что мотивация к учебе как таковой, стремление за счет полученных знаний самому построить свой жизненный успех у молодого человека исчезнет.
- ✓ И самое главное: дайте твёрдо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества – вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

