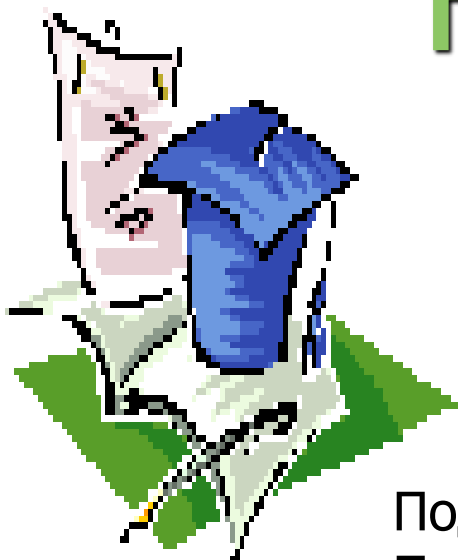
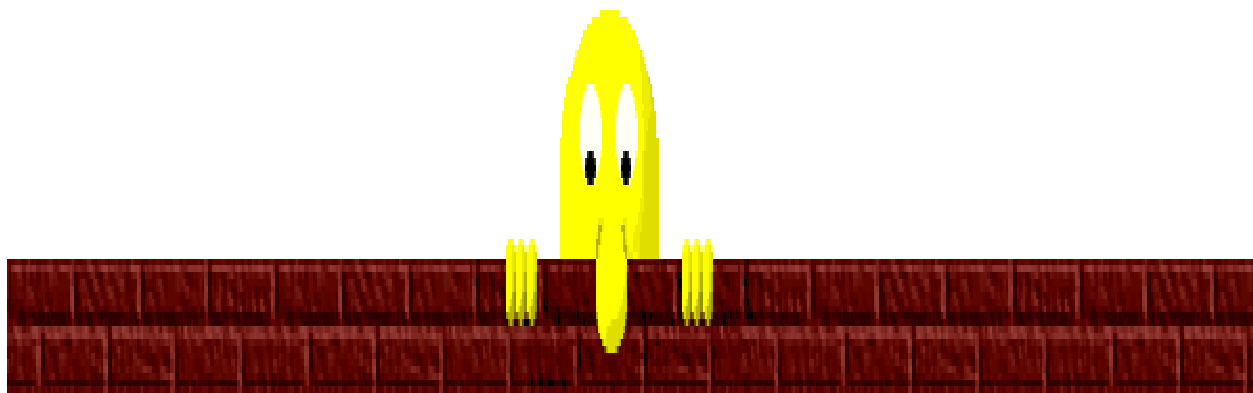


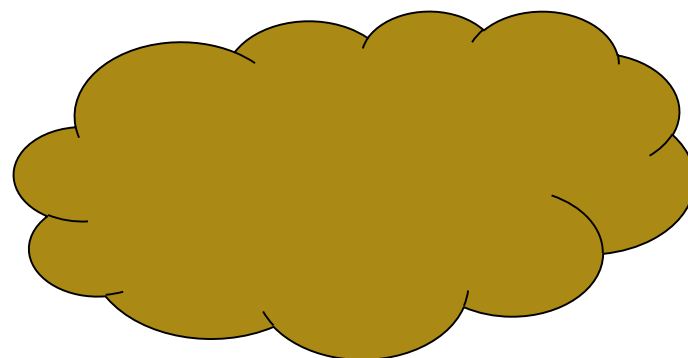


ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ.

Подготовила
Педагог-психолог
Алехина Татьяна Сергеевна
МБОУ СШ №62 г. Липецка



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ.



Тест «Моральная устойчивость»

- 1. Я ВСЕГДА ДЕРЖУ ДАННОЕ СЛОВО И ВЫПОЛНЯЮ СВОИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПЕРЕД ДРУГИМИ.**
- 2. Я ОХОТНО ПОМОГАЮ СВОИМ ДРУЗЬЯМ, ПРИЧЕМ ДЕЛАЮ ЭТО БЕСКОРЫСТНО.**
- 3. МНЕ ОБЫЧНО НЕПРИЯТНО, КОГДА Я ВИЖУ НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ.**
- 4. ГРУБОСТЬ И НЕВОСПИТАННОСТЬ ЛЮДЕЙ ВЫЗЫВАЕТ ВО МНЕ ЧУВСТВО ДОСАДЫ.**
- 5. Я НЕЗЛОПАМЯТНЫЙ ЧЕЛОВЕК, НЕ ДЕРЖУ ЗЛА НА ДРУГИХ.**

6. Я очень люблю животных.

7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.

8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.

9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется

Определение результата и его интерпретация

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

«Как готовиться к экзаменам»

Как подготовиться психологически

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- 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.

Что делать, если устали глаза?

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.

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.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Режим дня

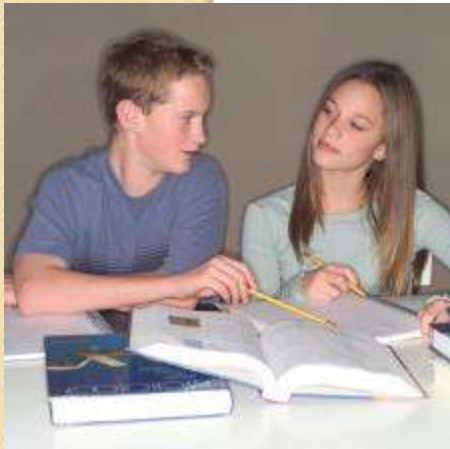


Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к
экзаменам в школе и
дома-8 часов

Спорт, прогулки на
свежем воздухе- 8 часов

Сон - не менее 8 часов



Питание



Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.



- 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





Для улучшения памяти:
морковь с растительным маслом,
ананасовый сок.

Для концентрации внимания:
половинка репчатого лука в день.

Для творческого озарения:
чай из тмина
(2 чайные ложки семян на чашку).

Для успеха в изучении наук:
капуста и лимон.

Для хорошего настроения:
бананы – «фрукты счастья»

Место для занятий

Организуя правильно свое рабочее пространство.

Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция:

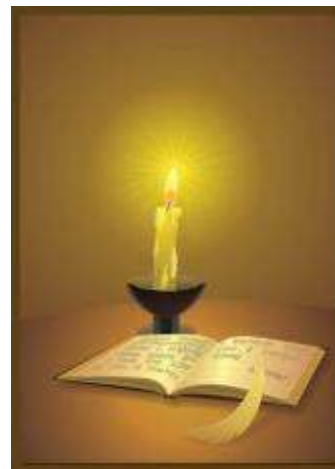
Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Способы снятия нервно- психического напряжения



Контрастный душ



Смотреть на
горящую свечу



Мытье посуды



Покричать то громко, то тихо

Вдохнуть глубже до 10 раз

Скомкать газету и выбросить ее



Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!

