

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет Вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ЕГЭ и ОГЭ — лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10—15 минутные перерывы после 40—50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Накануне экзамена

- Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.
- В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

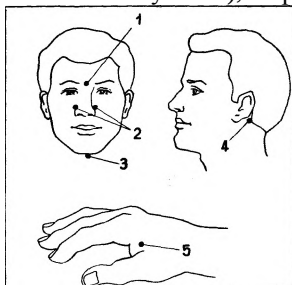
Во время экзамена:

Итак, позади период подготовки. *Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся.*

- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься! Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. *Торопись не спеши!*
- Начни с легкого! Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

- Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
- «Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами), на руках.



Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

- 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.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!!!

Педагог – психолог МАОУ МО Динской район СОШ № 31
Березува Марина Витальевна

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31 ИМЕНИ
БЕССМЕРТНОГО ПОЛКА СТАНИЦЫ СТАРОМЫШАСТОВСКОЙ»

СОВЕТЫ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНУ



*Люди, настроенные на успех,
добиваются в жизни гораздо больше,
чем те, кто старается избежать неудач.*

ст. Старомышастовская
2024 год