

Памятка для выпускников. Рекомендации психолога.

Рекомендации выпускникам за месяц до экзамена.

1. Равномерно распределяйте умственную нагрузку при подготовке к экзаменам, силы вам еще потребуются!
2. Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут. Эффективно повторение утром и перед сном. Чтобы перевести и закрепить информацию в долговременной памяти постепенно увеличивайте период между повторениями.
3. Воспроизводите запоминаемый материал своими словами, близко к тексту. Если забыли – не спешите подглядывать! Память тренируется в процессе припоминания, а не чтения! Если не можете вспомнить нужную информацию в течение 2 минут – посмотрите в источник.
4. Чередуйте занятия и отдых: 50 минут умственной нагрузки/10 минут двигательной активности (лучше гимнастические упражнения) или релаксационного отдыха.
5. Соблюдайте режим питания, пейте много воды, позволяйте себе прогулки. Для эффективной работы мозга нужен кислород!
6. Сейчас, как никогда, вашему организму нужен полноценный сон, увеличьте его время на час.
7. Научитесь пользоваться техниками дыхательной и мышечной релаксации. Они очень помогут на экзамене!

Рекомендации выпускникам в период сдачи экзаменов.

1. Правильно питайтесь: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов)
2. Занимайтесь физическими упражнениями – делайте утреннюю гимнастику
3. Рассчитывайте свои силы, отдыхайте. Выспитесь накануне экзамена
4. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
5. Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

Рекомендации выпускникам во время сдачи экзаменов.

В антистрессовых целях, чтобы снизить волнение и сконцентрировать внимание, полезно выпить три глотка воды, сосчитать до 10.

- ✓ Пробегите глазами весь экзаменационный материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, обратите внимание, нет ли опечаток или плохо пропечатанных листов. Сосредоточьтесь. Внимательно читайте вопросы и задания до конца, чтобы правильно понять их смысл.

- ✓ Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- ✓ Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните, в экзаменационном материале всегда найдутся вопросы, с которыми Вы справитесь.
- ✓ Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами вопросе, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
- ✓ Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- ✓ Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Упражнения для снятия напряжения во время сдачи экзаменов.

- ✚ Осознанное дыхание: сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох; затем второй глубже, выдох; и третий - полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам. Выполняйте не менее 3-х минут. **ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ ЗАРАНЕЕ!** Медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ мобилизует функции нервной системы быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ успокаивает нервную систему
- ✚ При сильных отрицательных эмоциях подышите уступами: 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех). Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
- ✚ Мышечная релаксация: наиболее простой способ – расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках: ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Вы психологически готовы к ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ, если думаете так:

- Я хорошо представляю, как проходит экзамен.
- Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время экзамена.
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.
- Я волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене.
- Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.
- Считаю, что могу сдать экзамен на высокую оценку.