

«Как вести себя во время экзаменов»

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не наддышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. У тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен».

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования.

Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк 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.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

13. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

14. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности.

Продукты, улучшающие память и восстанавливающие эмоциональную сферу.

МОРКОВЬ - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

АНАНАС - помогает удерживать большой объем информации.

КРЕВЕТКИ - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

ОРЕХИ особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

КАПУСТА – снимает нервозность

ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.

ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.

КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса

Советы психолога



ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

1. Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

2. Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.

Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наи-

высшей точке, кладем на него противоположную руку.

Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

3. Поможет дыхательная гимнастика!

Успокаивающее дыхание — выдох в два раза длиннее вдоха.

Мобилизующее дыхание — вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение № 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд, расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение № 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.