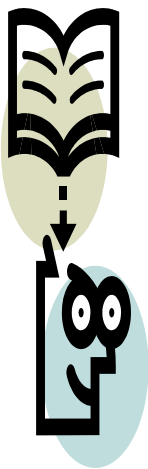


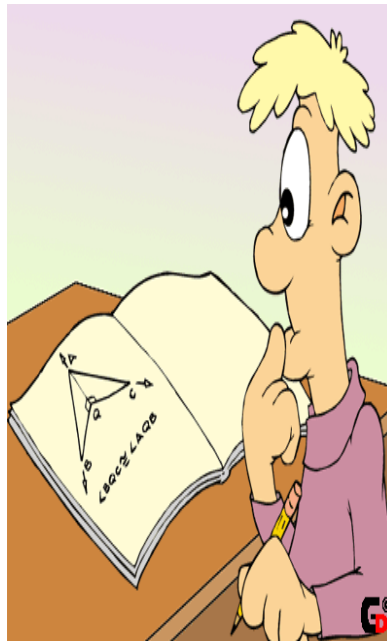
Психологическая подготовка к экзамену

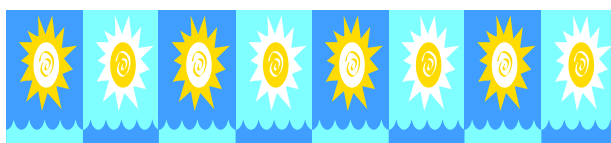
*Каждый, кто сдаёт экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в жизни науку –
умение не сдаваться, а провалившись –
вдохнуть полной грудью и идти дальше.*



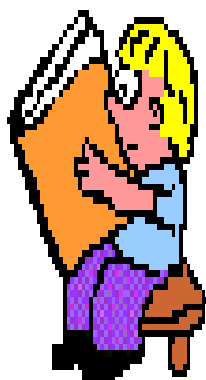
Что создает волнение перед экзаменом?

- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.





- Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- **Необходимо настраивать студентов на успех, удачу!**



КАК ПОБЕДИТЬ тревожность?

- ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОГУ, ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВОООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВОООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.



КАК ПОБЕДИТЬ тревожность?

- ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОГУ, ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВОООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВОООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.



Приемы, мобилизирующие интеллектуальные возможности



- **Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.**
- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



Дыхательная гимнастика.

- **Успокаивающее дыхание** -
выдох почти в два раза длиннее
вдоха.
- При **мобилизирующем
дыхании** -после вдоха
задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения
нужно перед началом экзамена
сделать вдох и затем глубокий
выдох –вдвое длиннее вдоха.



○ Вторая проблема , с которой сталкиваются студенты во время экзамена, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»**.

2) Нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



Энергетическое зевание.

- Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**.
- Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Как вести себя во время сдачи экзаменов ?

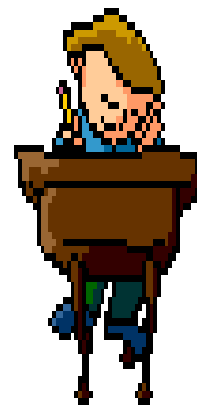
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверяй!



○ Не огорчайся!

Как вести себя во время сдачи экзаменов ?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!





Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

- **КАПУСТА** – снимает нервность
- **ЛИМОН** – освежает мысли и
облегчает восприятие
информации.
- **ЧЕРНИКА** – способствует
кровообращению мозга.



ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в памяти большого объёма текста.
- **АВАКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.