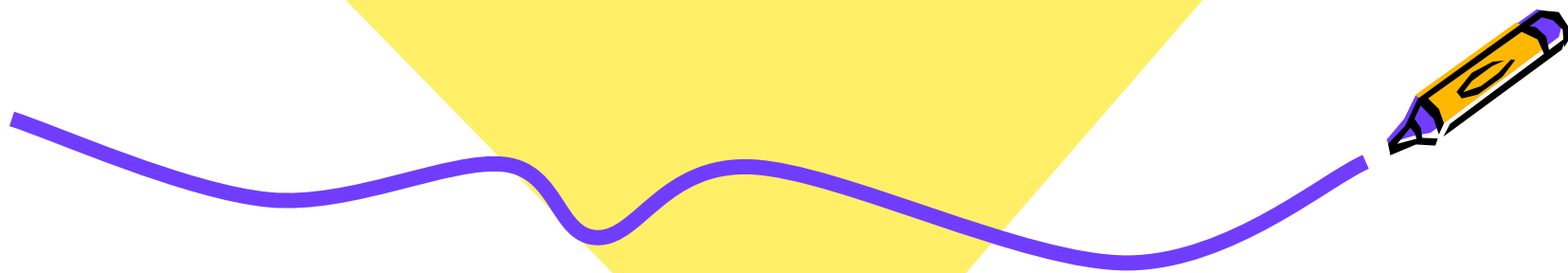
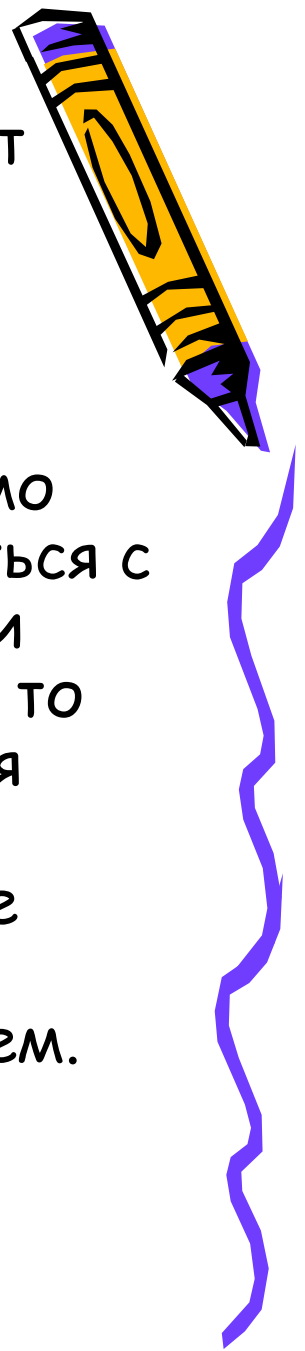




Советы по
психологической
подготовке к ЕГЭ



Успешность на экзамене зависит не только от содержательной, но и от психологической готовности к нему. Многие обычно уделяют много внимания тому, чтобы овладеть материалом по предмету (понять его и запомнить), однако, кроме этого, необходимо научиться преодолевать волнение, справляться с тревогой. Почти все в той или иной степени волнуются перед экзаменом. Если немного, то это даже хорошо - происходит мобилизация организма, он «готов к работе». Но если волнение сильное, это плохо. В этом случае можно использовать несколько приемов, которые помогут вам справиться с волнением.

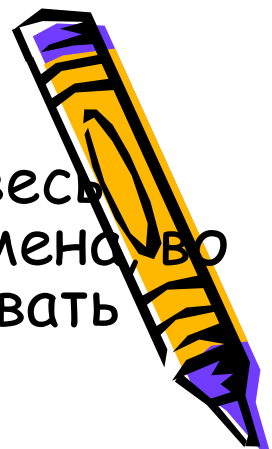


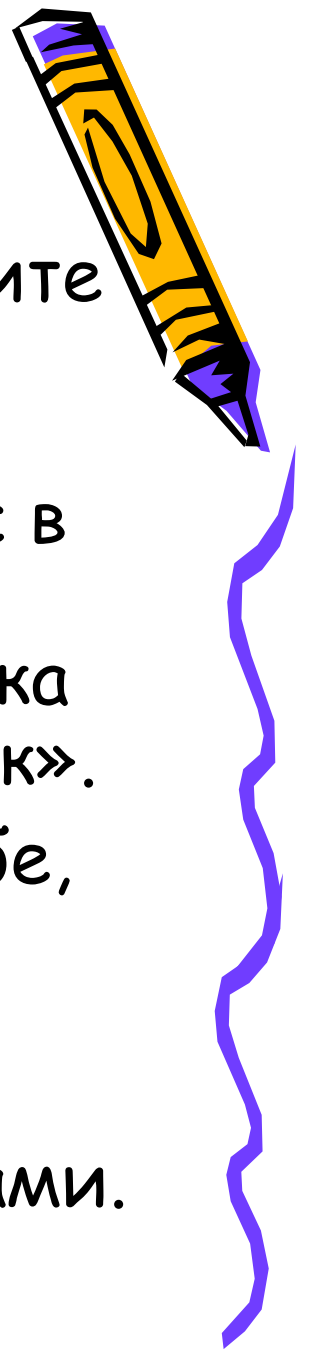
- До экзамена:

Во-первых, вы можете мысленно прокрутить весь экзамен. «Прожив» мысленно ситуацию экзамена, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя спокойнее и увереннее.

- На экзамене:

Сядьте удобно, выпрямите спину. Сосредоточьте свое внимание на словах «Я спокоен». Повторите их медленно, несколько раз. Не пытайтесь отгонять мысли, т.к. это вызывает дополнительное напряжение. Затем мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Снова повторите: «Я спокоен». После этого 5-6 раз произнесите слова: «Левая рука тяжелая». Затем повторите: «Я спокоен». В завершении сожмите кулаки, сделайте глубокий вдох. Сделайте выдох и расслабьте кисти рук. Затем повторите все сначала, но «тяжелают» при этом





- Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты.

Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок».

Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в правой руке.

Повторите это упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните

упражнение одновременно двумя руками.

Расслабьтесь.





- Упражнение «Муха»
- Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.
- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.



КАК БЫСТРО УСПОКОИТЬСЯ

1. Делаем глубокий вдох, представляя, как будто воздух проходит с ног до головы. Затем энергичный выдох, словно мы выдыхаем все свои проблемы.

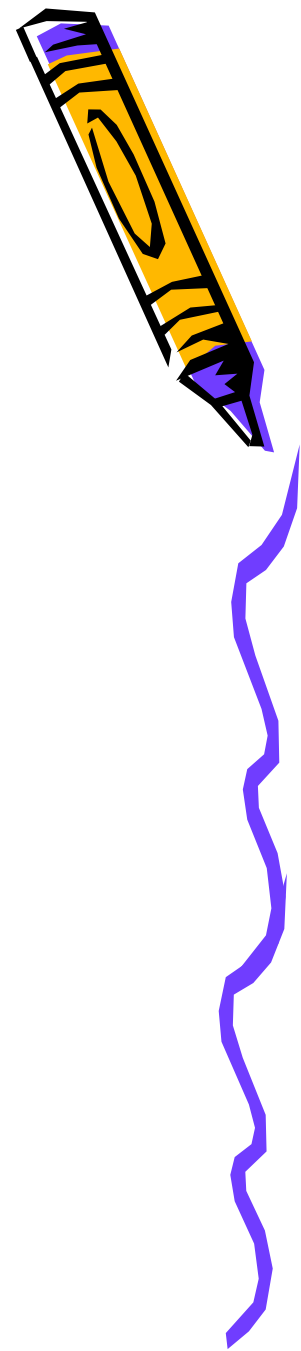


2. Положите руку на живот. Глубоко вдохните животом и медленно-медленно выдохните.

Повторите 10 раз. Упражнения надо сопровождать словесной формулой: «Я спокоен, я совершенно спокоен. У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».



- Успокоиться перед экзаменом хорошо помогает массаж «точек самоуверенности», которые находятся над глазами между линией волос и бровей.



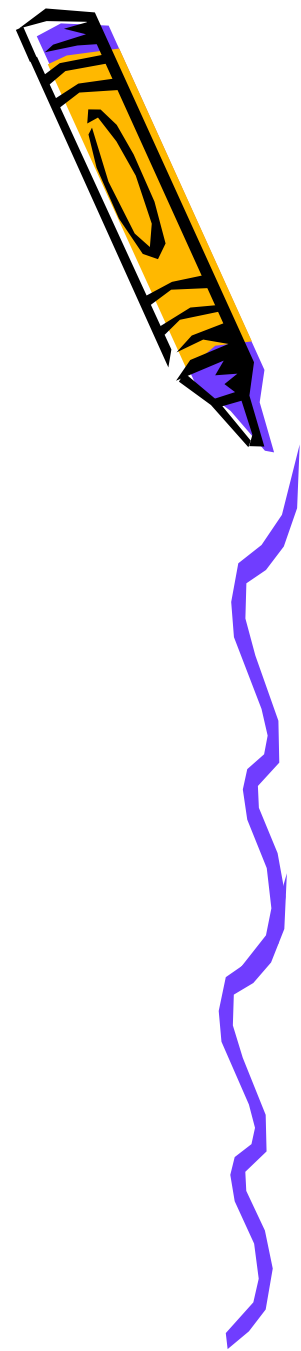
В основе многих трудностей лежит нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Однако гармонию можно восстановить или приблизиться к ней.

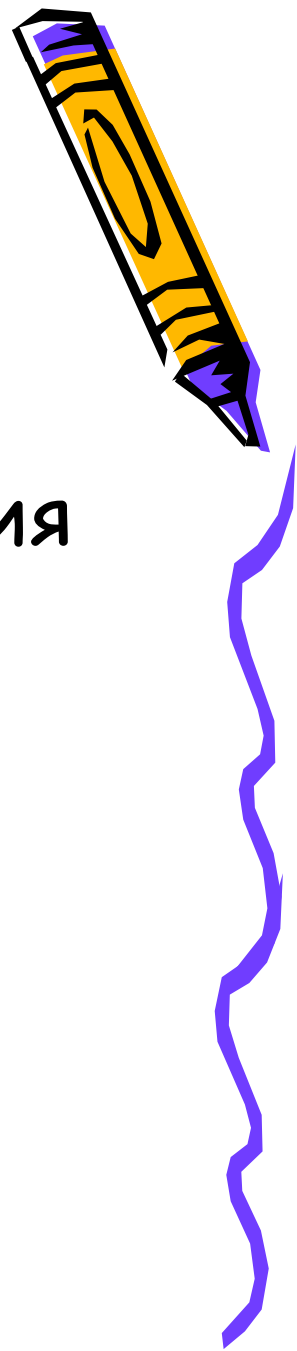
Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.



Распределите слова на 3 группы

- Орел
- Плавать
- Карась
- Перья
- Овца
- Бегать
- Чешуя
- Шерсть
- Летать

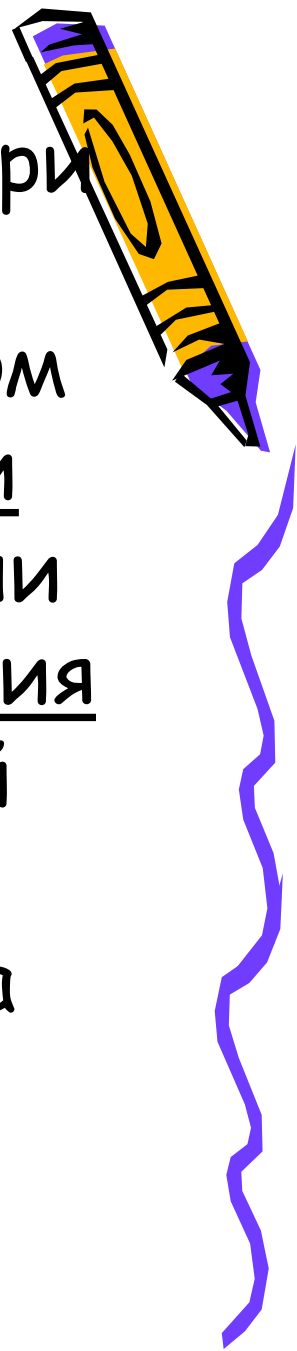




- 1 гр.: карась, орел, овца
 - 2 гр.: бегать, плавать, летать
 - 3 гр.: шерсть, перья, чешуя
- = доминирование левого полушария
(преобладание логики над
интуицией)



- Для активизации работы мозга при подготовке к экзаменам и непосредственно перед экзаменом рекомендуем рисовать восьмерки обеими руками одновременно или выполнять перекрестные движения рук и ног - касаться правой рукой левой ноги и наоборот - тогда в активную работу включаются оба полушария мозга.

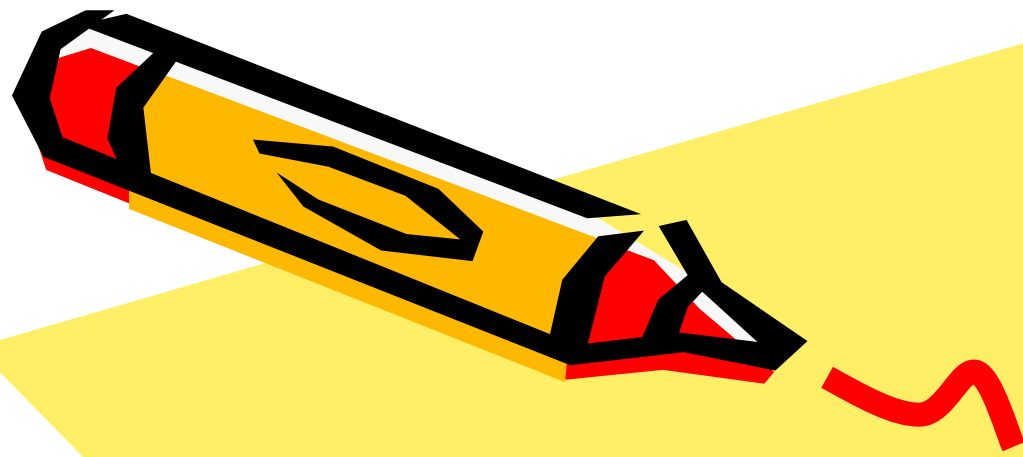


Последние 10-12 часов перед экзаменом важно использовать на восстановление организма.

Вечером перед экзаменом погуляйте, сходите в бассейн - займитесь тем, что отвлечет вас от событий предстоящего дня. Ночью следует хорошо выспаться.

Перед экзаменом не рекомендуется слишком много есть. После плотного завтрака вам захочется поспать, а не идти на экзамен. Однако и голодными идти на экзамен тоже не следует. Важно также избегать употребления стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.) - нервная система и так в напряжении.





Запланируйте два круга!

За две трети всего отведенного времени пройдите по всем легким заданиям ("первый круг").

Потом вернитесь и подумайте над трудными, которые вам вначале пришлось пропустить ("второй круг").





Читайте задание до
конца!

Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь
понять условия задания "по первым словам" и достраиваете
концовку в собственном воображении.





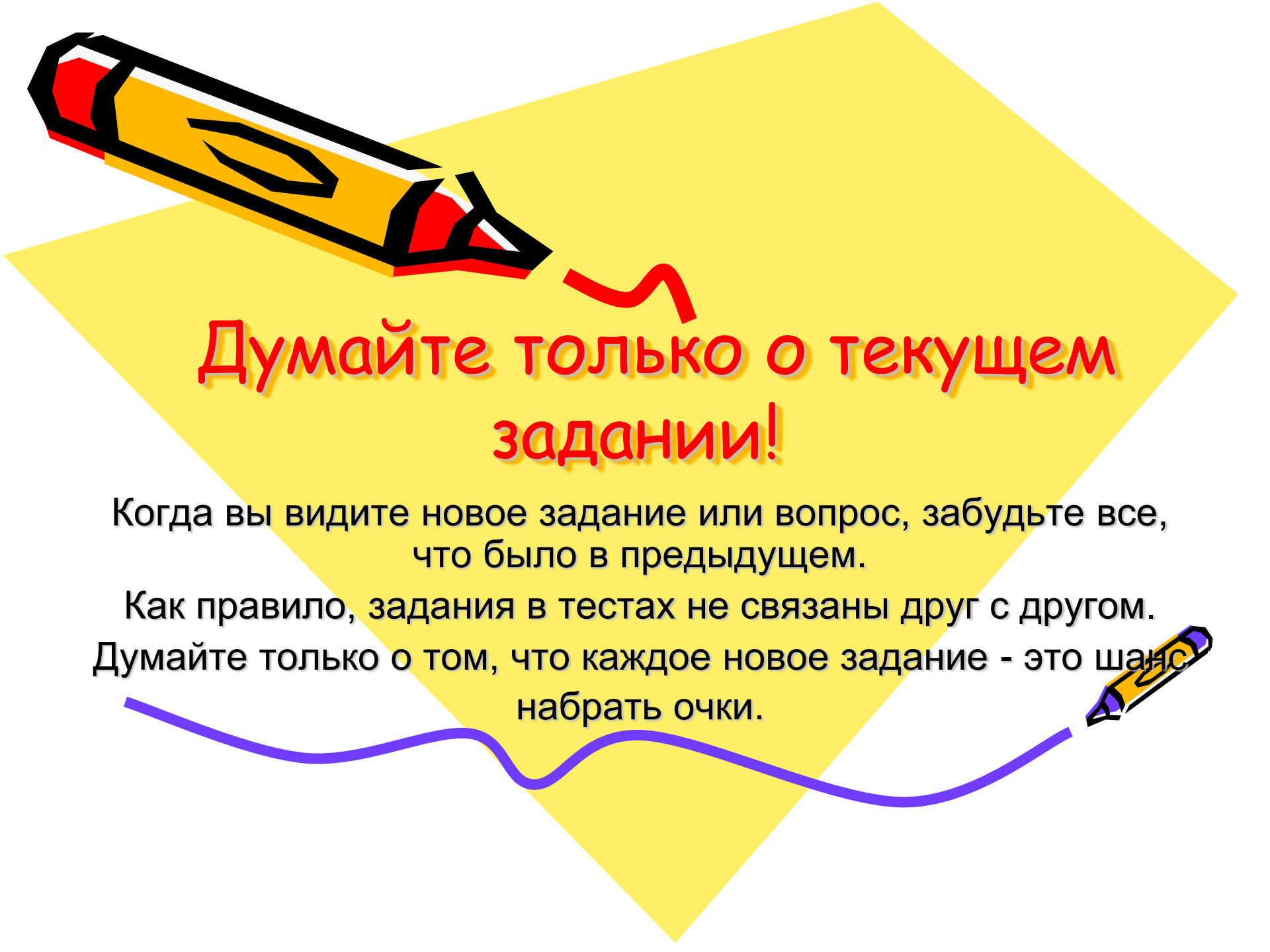


Пропускайте и исключайте!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.


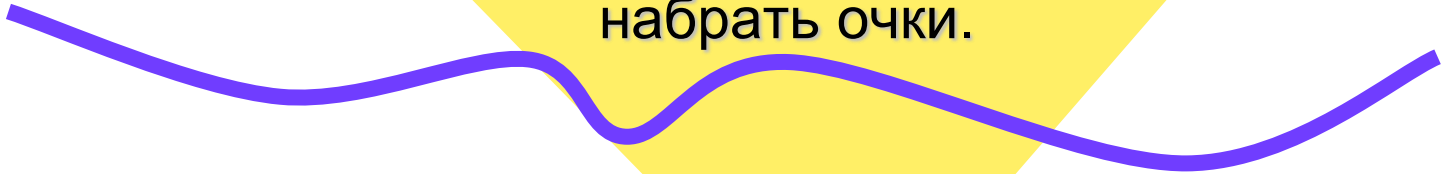




Думайте только о текущем задании!

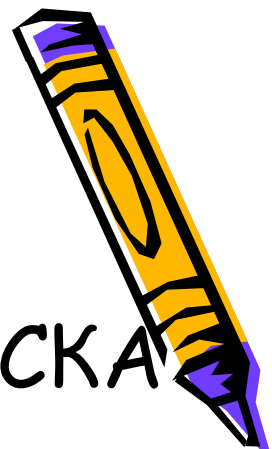
Когда вы видите новое задание или вопрос, забудьте все, что было в предыдущем.

Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. Думайте только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.



ШАРЛЬ ПОДНЯЛ ЛЮСИ НА СТИНУ И СКА
ЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НО КАК ТЕПЕРЬ ВЕРНУТЬСЯ НА ЭТАКАДУКА
К ПЕРЕНЕСТИ ЭТОГО СТРАШНО НА ПУГА
НО ГОРЕБЕНКА В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО;
НАКОНЕЦ ПОСЛЫШАЛСЯ ТОПОТ БЕГ
УЩИХ НОГ



Итак, вы готовы!

Вы собраны!

Вы уверены в своих знаниях!

Помните, что вера в успех

- это половина успеха!

