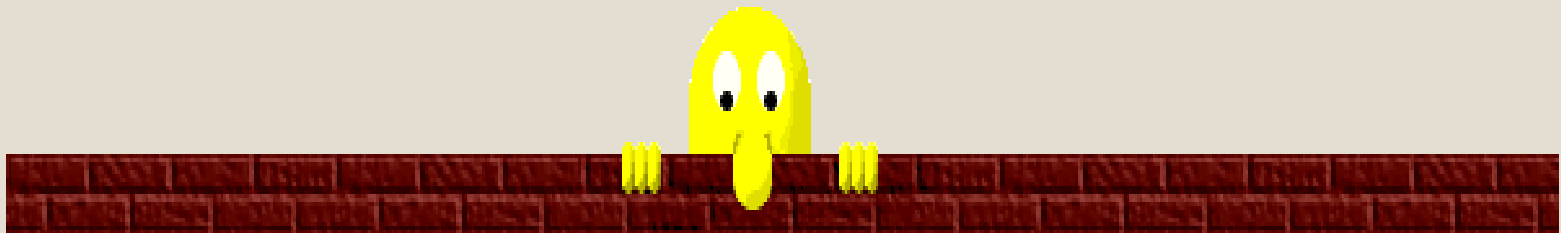




# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ.

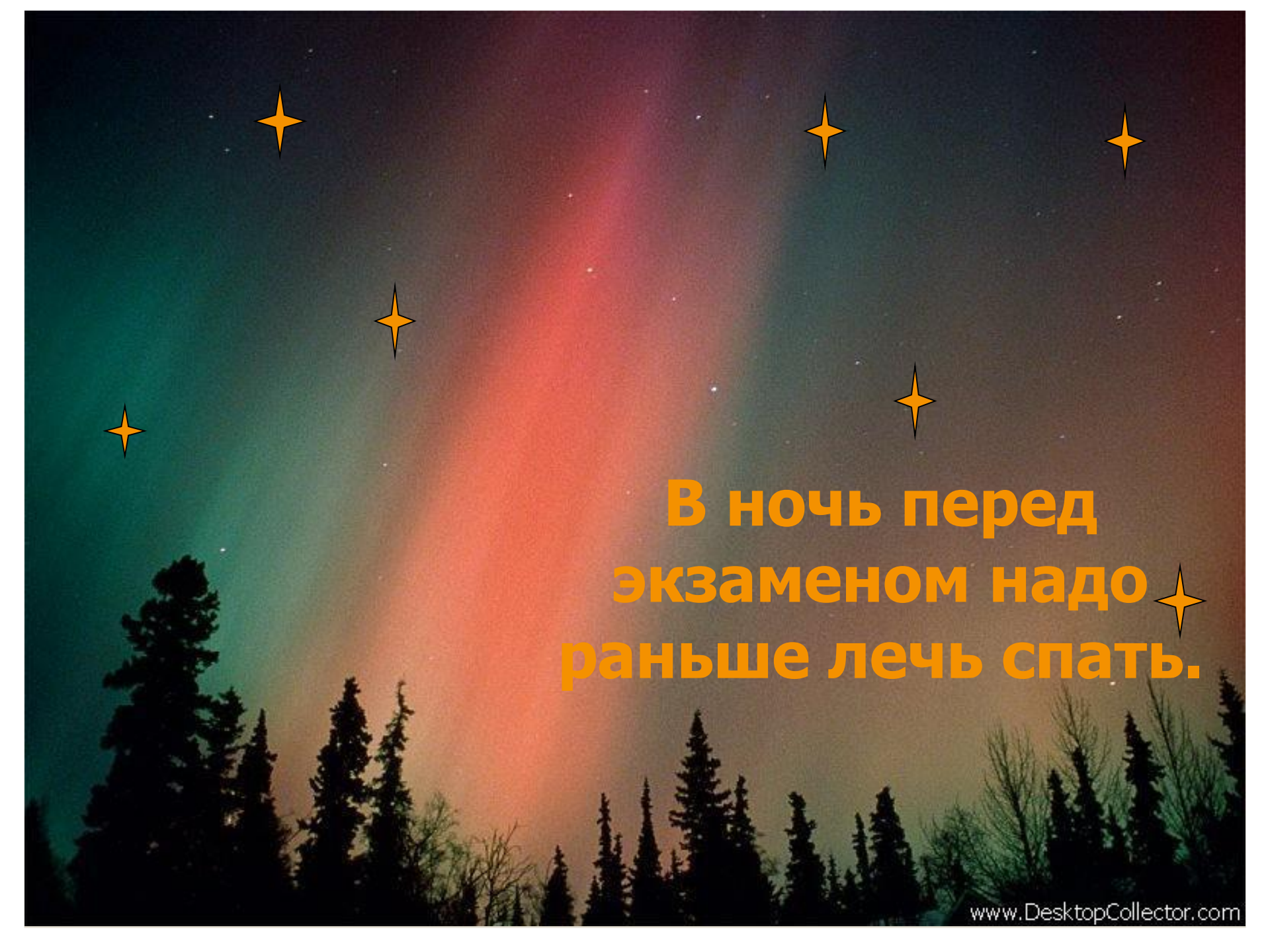


Подготовила: педагог – психолог  
Тараненко Светлана Анатольевна

*Экзамен – проверочное  
испытание по какому-нибудь  
учебному предмету*

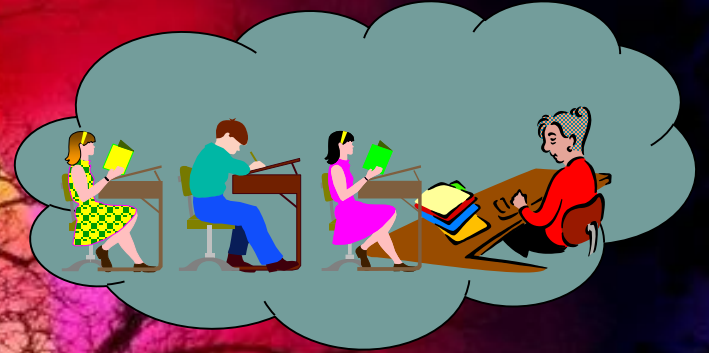


словарь С.И.Ожегова

A night sky featuring a vibrant aurora borealis with a central red band and green and blue bands on either side. The bottom of the image shows the dark silhouettes of evergreen trees. Several yellow, four-pointed starburst graphics are scattered across the sky.

**В ночь перед  
экзаменом надо  
раньше лечь спать.**

**Для долговременного  
хранения  
информации в памяти  
необходимо  
повторение.**



# Способы организации процесса повторения

**I способ.**  
использование  
перерывов при  
заучивании

1. Прочитать -  
повторить

2. Повторить  
через 10-15  
минут.

**II способ.**  
Организация  
рационального  
повторения

3. Повторить  
через 8-9 часов.

4. Повторить  
через день.

**III способ.  
Формула успешного  
повторения ОЧОГ**

**О – ориентировка.** Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

**Ч – чтение.** Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

**О – обзор.** Быстро просмотрите текст. Поставьте вопросы к главным мыслям.

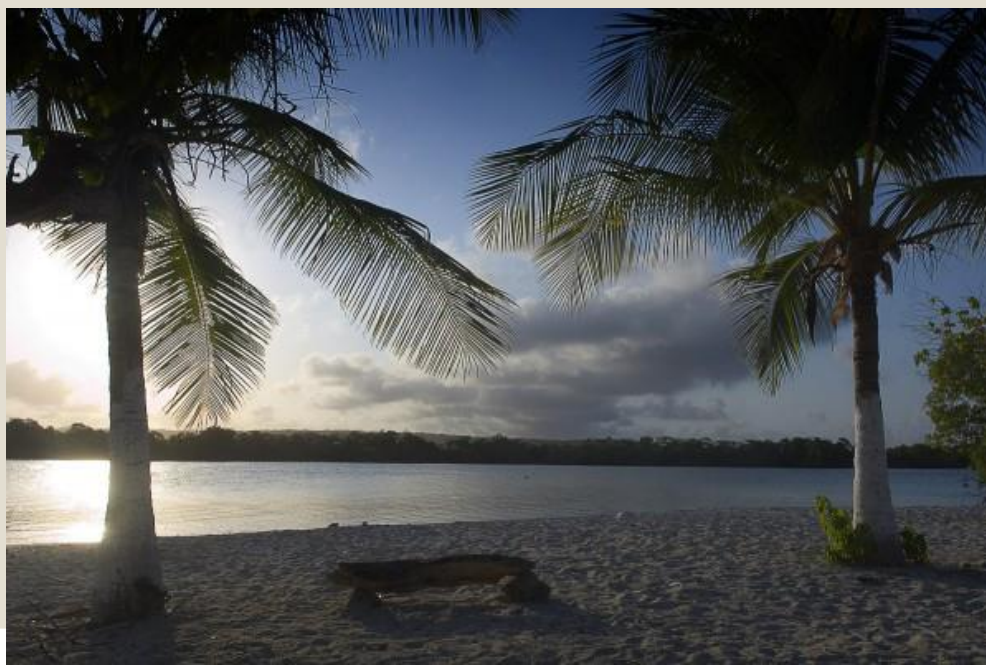
**Г – главное.** Перескажите текст припоминая при этом главные мысли.

**Число повторений должно быть 2-3.**

**Важно уметь  
расслабиться!**



**Медитация.**



# Упражнения для релаксации



## Для рук

1. сжать кисти рук в кулак, разжать
2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



## Для ног

1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.







## Для лица

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.

2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



## Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



# Комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

**Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.**

# Массаж - самомассаж

- **Массажируя ушные раковины, вы активизируете работу памяти.**
- **Хотите что-то вспомнить, по массируйте свои ушки!**

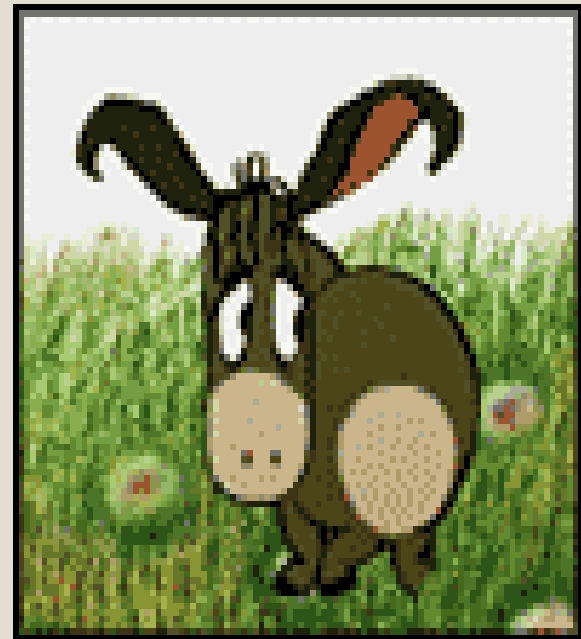


## Родителям:

- **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**
- **Повышайте уверенность детей в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудач, тем более вероятна допущения ошибок.**



○ **Нельзя повышать тревожность ребенка накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате.**



◦ **Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребенка, связанное с переутомлением.**



○ **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с ОТДЫХОМ.**

○ **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**



- **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Посещение дискотеки и просмотр фильмов ужасов лучше отложить.**







**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!  
Ни пуха – ни пера!**