

ГБОУ ШКОЛА №1101



# “Как научиться сдавать экзамены или психологическая подготовка учащихся к ГИА (ЕГЭ)”

Беседа для учащихся 9-х, 11-х классов

# Важно понять:

- ▶ экзамен и период подготовки к нему - это не просто испытание;
- ▶ это возможность проверить себя, стать более внимательным и организованным.

**УСПЕХ**

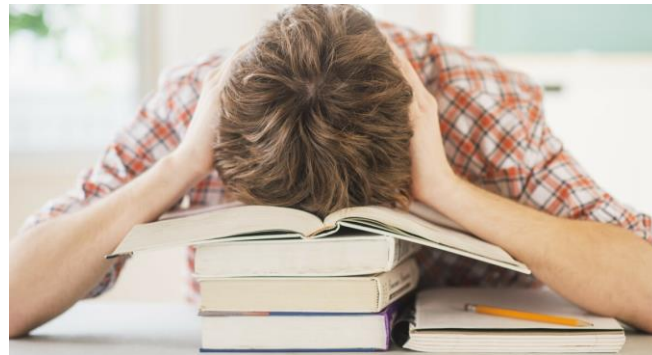


**Уровень знаний**

**Эмоц. способность выдержать экзамен (стрессоустойчивость)**

**Развитые высшие психические функции**

# Стратегия подготовки к экзаменам



# С чего начать?

1. Режим дня
2. Организация пространства
3. Питание
4. Здоровье
5. Память
6. Внимание





# 1. Режим дня



# Раздели день на 3 части

**1. Подготовка к экзаменам - 8 часов**  
(перерывы каждые 40-50 минут)



**2. Отдых - 8 часов**  
(спорт, общение с друзьями, музыка)



**3. Сон - 8 часов**  
(обеспечит отдых, восстановит силы)



# Организуем пространство

- Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности - эти цвета повышают интеллектуальную активность.





# Планируй:

1. Составляй план на каждый день занятий.



2. Определяй цель, что именно сегодня будет изучаться.



# Помни:

- ▶ Готовься по частям, сохраняя спокойствие.
- ▶ Постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- ▶ Ежедневно выполняй упражнения для снятия внутреннего напряжения.

## 2. Питание:

Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.



# КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

## Улучшить память :

- ▶ Морковь
- ▶ Ананас
- ▶ Авокадо



## Сконцентрировать внимание:

- ▶ Креветки
- ▶ Репчатый лук
- ▶ Орехи



## Достичь творческого озарения:

- ▶ Инжир
- ▶ Тмин



## Успешно грызть гранит науки:

- ▶ Капуста
- ▶ Лимон
- ▶ Черника



## Для души, для счастья:

- ▶ Паприка
- ▶ Клубника
- ▶ Бананы



- ▶ Не забывай часто пить.





# 3. Здоровье

Обязательно чередуй умственный и физический труд.

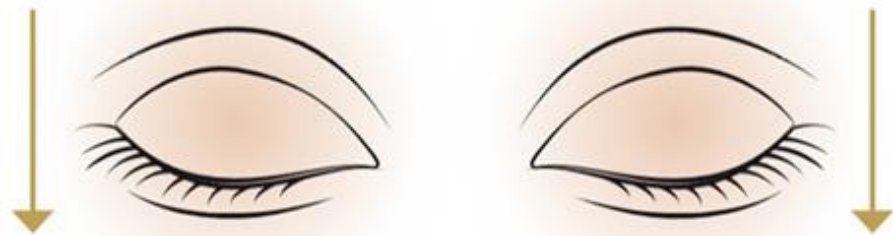
Береги глаза, делай перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

Выполняй кинезиологические упражнения (комплекс движений, позволяющих активизировать работу головного мозга и мыслительную деятельность)

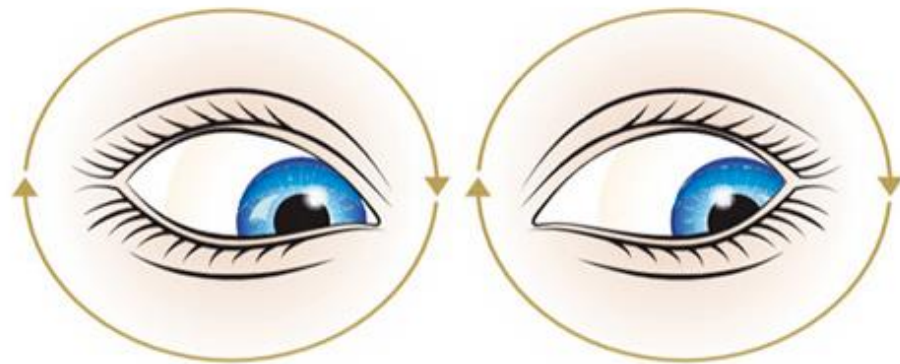
# Если устали глаза

Выполни два любых упражнения:

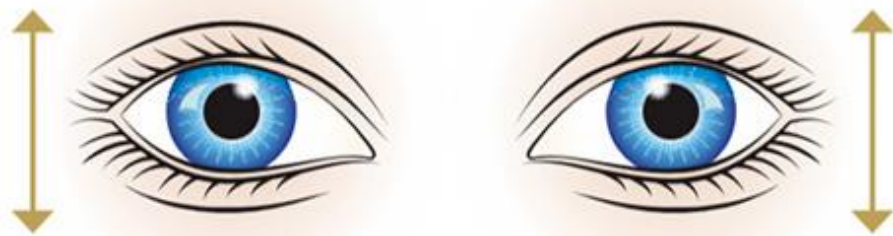
1. посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);
2. напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
4. нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.



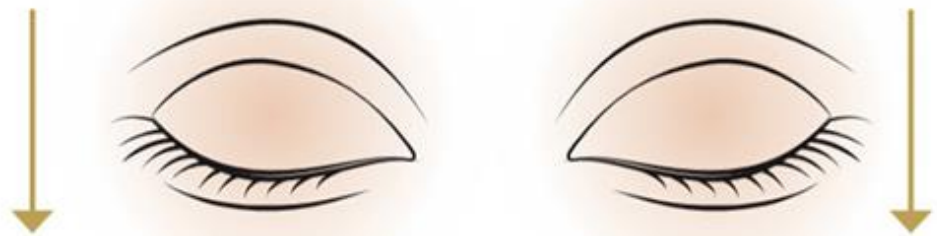
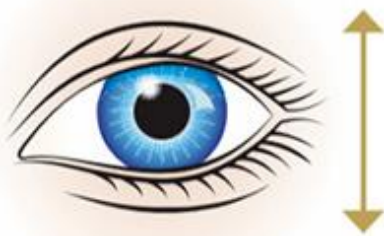
1. Крепко зажмурились на пару секунд



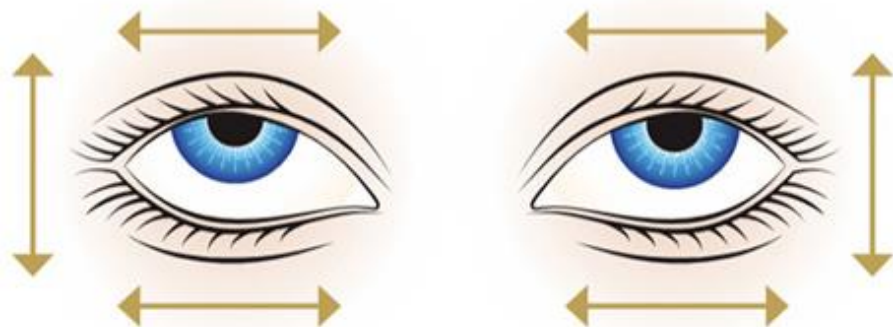
4. Вращаем зрачки по кругу туда и обратно



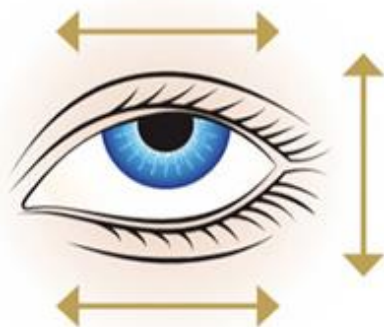
2. Быстро моргаем 1 минуту



5. Закроем глаза на 3 секунды



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево (2 раза)



6. Откроем глаза



# Подведем итоги:



- ▶ Организуй рабочее пространство
- ▶ Распиши свой режим дня и попробуй его соблюдать
- ▶ Продумай свой рацион питания с учетом рекомендованных продуктов
- ▶ Подбери комплекс упражнений
- ▶ Приходи на следующую встречу

# Расписание вебинаров

## «Как лучше подготовиться к экзаменам?»

(развитие памяти, внимания)

06.05.2020 Среда - 9 классы - 16:30

12.05.2020 Вторник - 11 классы - 16:30

## «Как бороться со стрессом и управлять своими эмоциями?»

14.05.2020 Четверг - 9 классы - 16:30

19.05.2020 Вторник - 11 классы - 16:30

## «Как вести себя до и во время экзамена?»

21.05.2020 Среда - 9 класс - 16:30

26.05.2020 Вторник - 11 класс - 16:30



A close-up photograph of a stack of old, worn books. The pages are yellowed and the spines are dark. A red ribbon bookmark is visible, tucked between the pages of one of the books. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

Удачі!  
**удачи!**

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ!

**У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ!**