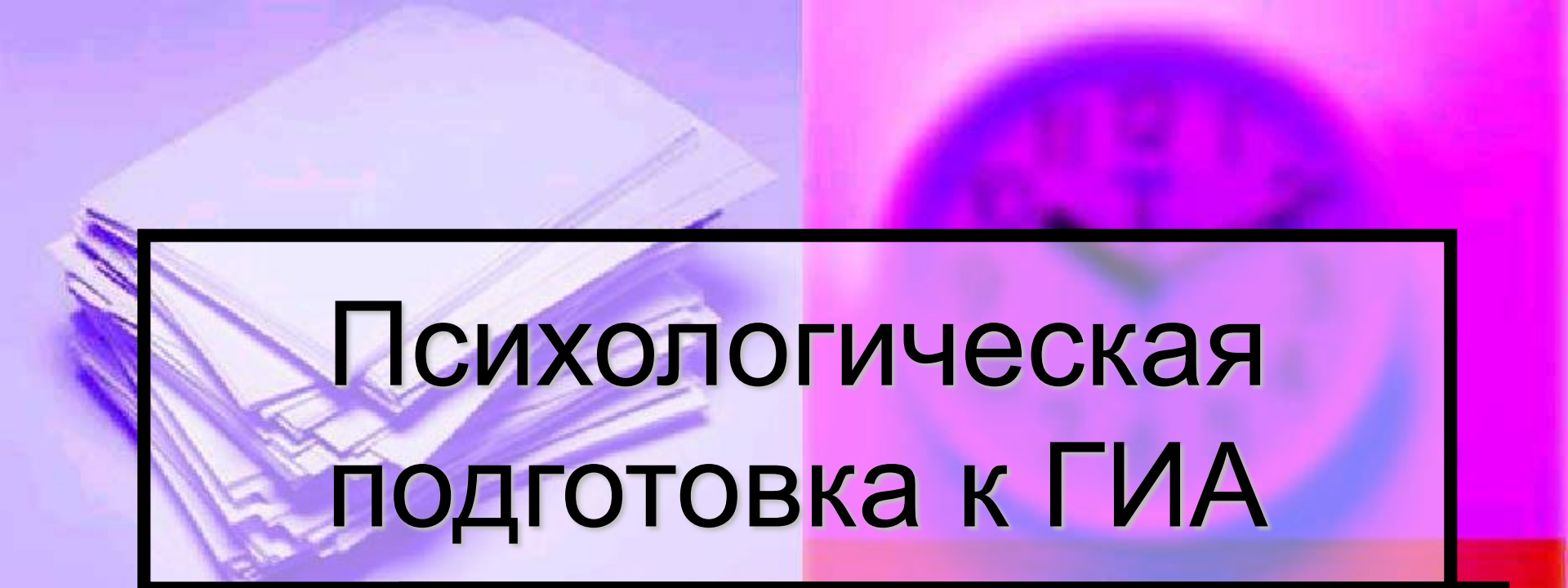




Психологическая подготовка к ГИА



Для добавления текста
2017 г.
щёлкните мышью

Экзамен – это испытание (?)

- Конструктивное отношение к экзамену
- Воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки, полученные по итогам года
- Возможность приобрести экзаменационный опыт

Причины волнения перед экзаменом

- Страх. *А вдруг не сдам?*
- Недостаток подготовки
- Волнение близких и окружающих

ГИА



Как преодолеть тревогу перед экзаменом?

- Приспособление к окружающей среде
- Переименование
- Внутренний диалог
- Составление «лесенки» ситуаций, вызывающих страх
- Настрой на успех



Советы выпускникам

Приемы, мобилирующие
интеллектуальные возможности
выпускников
при подготовке к сдаче
экзаменов

Советы выпускникам

- Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды
- В антистрессовых целях воду пьют за **20 минут до** или **через 30 минут после** еды
- Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушарий

Советы выпускникам

- Упражнение, обеспечивающее гармонизацию работы левого и правого полушарий «Перекрестный шаг»
- Обязательное условие выполнения упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием

Советы выпускникам

Дыхательная гимнастика





Советы выпускникам

- **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

Как вести себя во время сдачи экзаменов?

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

Как вести себя во время сдачи экзаменов?

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



Советы выпускникам

ВАЖНО!

**Последние 12 часов перед
экзаменов должны уйти
на подготовку организма,
а не приобретение знаний**

УСПЕХОВ!

