



1. Начните готовиться к экзаменам заранее, составьте план подготовки на каждый день определите, что именно будете изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.

2. Помочь в определении «слабых мест» поможет «ПРАВИЛО ТРЕХ КАРАНДАШЕЙ».



Надо взять три цветных карандаша и просмотреть части А и В тренировочных контрольно-измерительных материалов (КИМов). Карандашом одного цвета, например, зеленым, отметить вопросы, ответы на которые знаешь. Вторым цветом, например, синим – вопросы, на которые можешь ответить с трудом, и не уверен, что ответы

верные. И третьим цветом, красным – вопросы, ответов на которые не знаешь совсем.

По соотношению цветов вы сможете увидеть состояние подготовки к экзамену. А так же выявить слабые места. Повторение надо начинать с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности. И вновь изучить ее. Таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене уже не грозит.

Далее беретесь за «синие» вопросы, и действуете по той же схеме

Учить полезнее всего днем. А повторять вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.

Правильно организуйте пространство: поставьте на стол предметы или картинки желтого и фиолетового цветов- они повышают интеллектуальную активность. Награждай себя за своевременно, по плану выполненную значительную

работу кусочком шоколада ( только за это!!!!) и полноценным отдыхом. Это будет очень полезно в период сильного умственного и психического напряжения. Занятия должны чередоваться с отдыхом- оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.

### **Продукты необходимые для мозга.**

Морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания. Рекомендуется перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

½ часть авокадо в день- хороший источник энергии для кратковременной памяти.

Креветки – содержат жирные кислоты. Способствующие концентрации внимания.

Лук помогает при переутомлении и психической усталости.

Капуста избавляет от нервозности.

Вода помогает усвоить новую информацию, кто больше пьет, тому легче сосредоточиться.

### Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая вдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте выдох. Повторите 5 раз.
2. Слегка помассируйте кончик мизинца.

### Физические упражнения.

«Перекрестный шаг», имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, поднимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Левое колено, правая рука и наоборот.

### Дыхательная гимнастика.

На 0-10 делаем медленный вдох, на 11-20 выдох. Так 3 раза. Полностью расслабляем тело, насыщаем кислородом.

**Техника самовнушения** - это внушение самому себе представлений, мыслей, чувств, направленных на улучшение общего самочувствия.

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. д.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

***Все будет нормально!  
Сейчас я почувствую себя лучше!  
Я владею ситуацией!  
Без сомнения, я справлюсь!***

Пусть данные техники помогут Вам справиться с волнением на экзаменах, почувствовать уверенность в себе и своих силах.

Буклет разработан педагогом-психологом МБОУ ООШ № 19  
Мигуля Е.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 19 имени Героя Советского Союза Е.А.Жигуленко муниципального образования Каневской район



**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К  
ЭКЗАМЕНАМ**



**ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ**

**2024 год**