

# Психологическая подготовка учащихся к ОГЭ



# Экзамен – это испытание (?)

Любой экзамен является источником  
стресса



# Причины волнения перед экзаменом?

- **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- **Недостаток подготовки.**
- **Волнение близких и окружающих.**



# ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

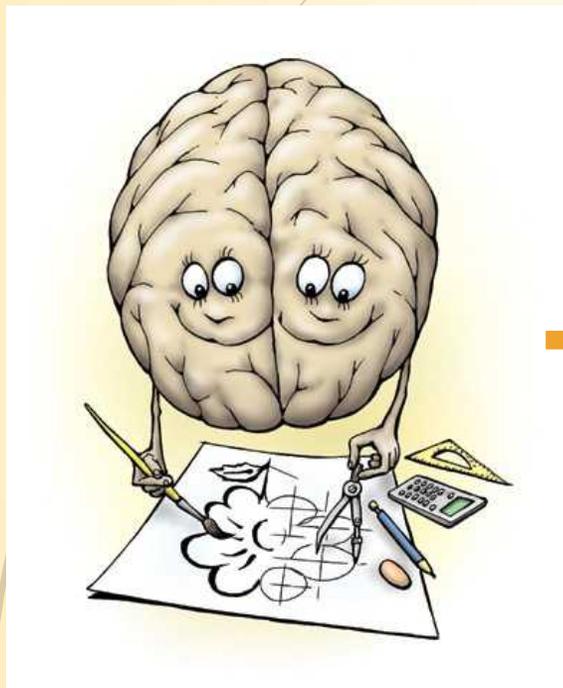


## **Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды**

- ▶ Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- ▶ Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- ▶ Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- ▶ Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.



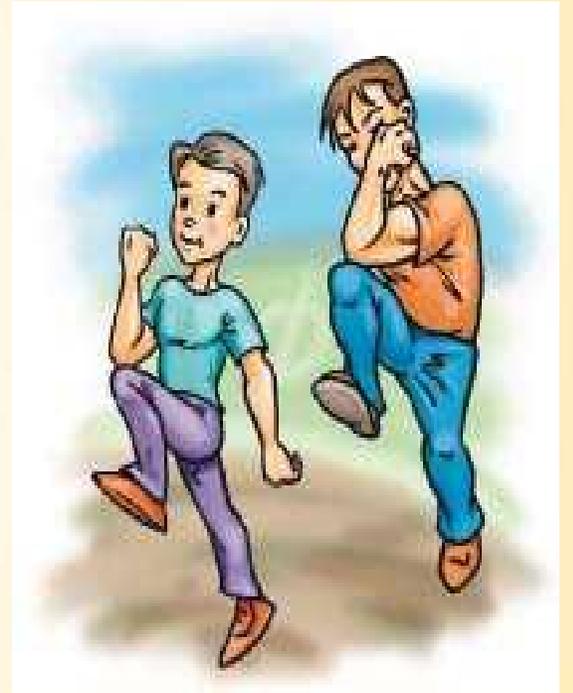
# Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария



- ▶ В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается работоспособность.
- ▶ Но можно восстановить гармонию 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.

## **Это упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам**

- ▶ **Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.**
- ▶ **Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно.**
- ▶ **Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.**



# Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

- ▶ Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- ▶ Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



# Зевота – зарядка для мозга!

- ▶ Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что зевота повышает эффективность работы ума.
- ▶ Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.
- ▶ Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.
- ▶ Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.



## Поможет дыхательная гимнастика!

- ▶ **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.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

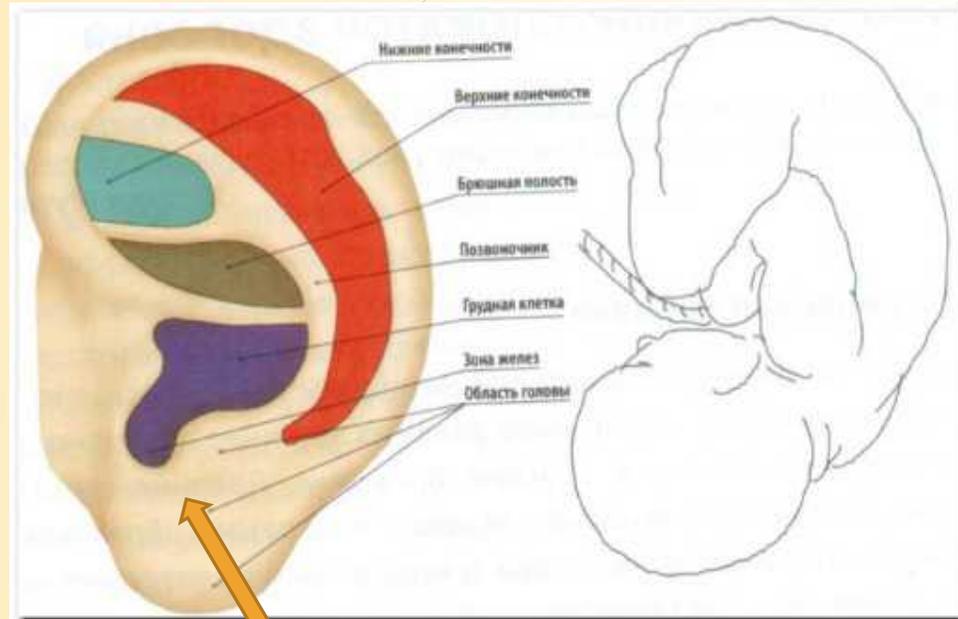




**Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.**

- ▶ **Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.**
- ▶ **Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.**
- ▶ **Напрягите и расслабьте икры.**
- ▶ **Напрягите и расслабьте колени.**
- ▶ **Напрягите и расслабьте бедра.**
- ▶ **Напрягите и расслабьте живот.**
- ▶ **Расслабьте спину и плечи.**
- ▶ **Расслабьте кисти рук.**
- ▶ **Расслабьте предплечья.**
- ▶ **Расслабьте шею.**
- ▶ **Расслабьте лицевые мышцы.**
- ▶ **Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.**

# САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН



Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут

- ▶ Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.
- ▶ А в 1969 году лионский врач высказал гениальное предположение, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.

## Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.



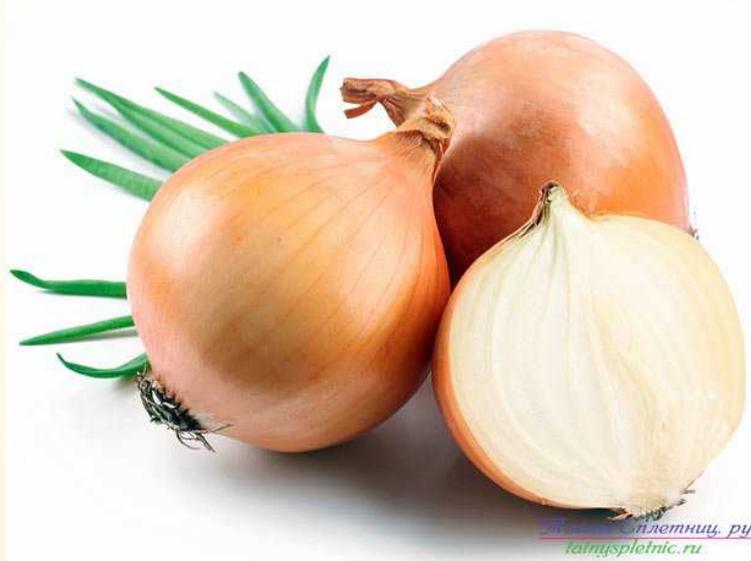
➤ **АНАНАС.** Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



- ▶ **КРЕВЕТКИ - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).**



- ▶ **ЛУК РЕПЧАТЫЙ** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.



➤ **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).

**Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.**



# Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



➤ **КАПУСТА** – снимает нервозность



➤ **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.



➤ **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.

# ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ



- ▶ **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.



- ▶ **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



- ▶ **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы!».

# ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом **должны уйти на подготовку организма, а не знаний.**



**Спасибо за внимание!**

