

## КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ?

*В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности, усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является в первую очередь отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.*

### Советы выпускникам

Экзамен – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком большой важности, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может быть совершенным всегда. Пусть достижения не совпадают с идеалом, зато они ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ, ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если трудно собраться с силами и мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала. Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



### Питание

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

Употребляйте в пищу:

- грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки;

- молочные продукты;
- рыбу;
- мясо;

- овощи;
- фрукты;
- шоколад горький.

Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.



### **Место занятий**

Организируйте правильно свое рабочее пространство. Для этого необходимо убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, карандаши и т.д.

Поставьте на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.



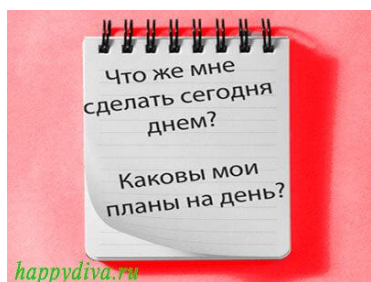
### **Условия поддержки работоспособности**

Чередовать умственный и физический труд.

В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается поток крови к клеткам мозга.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

Минимум телевизионных передач!



### **Планирование**

Полезно будет составление различных планов по подготовке к экзаменам. Они могут быть расписаны на семестр, четверть, месяц, неделю и отдельные дни. В планах могут быть отражены темы, которые для вас наиболее сложны, на которые следует делать упор при подготовке. В плане на каждый день определите, что необходимо изучить именно сегодня.

Для того чтобы грамотнее организовать свое рабочее время, определите, в какое время вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого загрузите утренние или вечерние часы.



## Тест «Сова» или «Жаворонок»

### Вопрос 1

В какое время вы проснетесь, если легли спать на 4 часа позже обычного? Длительность вашего сна ничего не ограничивает.

Как обычно - 1 балл

На час позже – 2 балла

На 2 часа позже - 3 балла

На 3 часа позже - 4 балла

На 4 часа позже - 5 баллов

### Вопрос 2

Сколько времени вам потребуется, чтобы уснуть в 23 часа, если всю предыдущую неделю вы ложились и вставали, когда хотели?

Не более 10 минут – 1 балл

15 минут – 2 балла

20 – 30 минут – 3 балла

55 – 60 минут – 4 балла

Больше 1 часа – 5 баллов

### Вопрос 3

Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, когда будет максимум вашей физической активности и работоспособности?

Утром – 1 балл

Утром и днем – 2 балла

Утром и вечером – 3 балла

Днем – 4 балла

Во второй половине дня и вечером – 5 баллов.

### Вопрос 4

На какое время вы назначали бы восход солнца на своем необитаемом острове, если бы это от вас зависело?

До 5 часов – 1 балл

6 часов – 2 балла

7 часов – 3 балла

8 часов – 4 балла

9 часов – 5 баллов

### Вопрос 5

В течение недели вы ложились спать и вставали, когда хотели. Утром вы должны проснуться в 7 часов утра без будильника. В какое время вы проснетесь?

- До 6.30 – 1 балл
- 6.30 - 6.50 – 2 балла
- 6.50 - 7.00 – 3 балла
- 7.00 - 7.10 – 4 балла
- После 7.10 – 5 баллов

### **Вопрос 6**

Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайного ответственного дела. Какое время вы предпочтете?

- 8 – 10 часов – 1 балл
- 9 – 12 часов – 2 балла
- 10– 13 часов – 3 балла
- 11 – 14 часов – 4 балла
- 12– 15 часов – 5баллов

### **Вопрос 7**

Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?

- Только перед сном – 1 балл
- После сна и после обеда – 2 балла
- В послеобеденное время – 3 балла
- После обеда и перед сном – 4 балла
- Только после сна – 5 баллов

### **Вопрос 8**

Если вы можете спать, сколько хотите, то в какое время обычно просыпаетесь?

- В 7 утра или раньше – 1 балл
- В 8 часов – 2 балла
- В 9 часов – 3 балла
- В 10 часов – 4 балла
- В 11 часов утра или позже – 5 баллов

Подсчитайте количество полученных баллов и ознакомьтесь с некоторыми рекомендациями для вашего типа.

**Меньше 16 баллов – типичный «жаворонок»** (утренний тип). Выполняйте важные дела в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху. Решительно откажитесь от сверхурочной работы и не соглашайтесь выходить в ночную смену: такой режим в вашем случае может способствовать внутренним заболеваниям.

**16 – 20 баллов – умеренный «жаворонок»** (утренне – дневной тип). Период максимальной работоспособности и приспособительные

возможности шире, чем у типичных «ранних пташек». И все же не переоценивайте запас прочности своего организма – переход на ночной образ жизни может выбить вас из колеи и неблагоприятно отразиться на здоровье.

**21 – 27 баллов – «голубь»** (дневной тип). Вы можете жить по любому распорядку, однако резкая смена режима нежелательна. Чтобы постепенно перейти на новое расписание, потребуется не меньше месяца.

**28 – 32 балла – умеренная «сова»** (вечерне- дневной тип). Блестящие идеи начинают приходить в вашу голову, когда офис закрывается. Не ломайте себя – найдите работу по свободному расписанию.

**Больше 32 баллов – типичная «сова»** (вечерний тип). Из вас получится идеальный дежурный врач, астроном, журналист и диспетчер ночных полетов. Но даже под угрозой расстрела вы не сможете приходить вовремя на работу, которая начинается до двух часов дня.

Материал подготовила педагог – психолог Т. В. Ежова