



Психологическая подготовка к ГИА

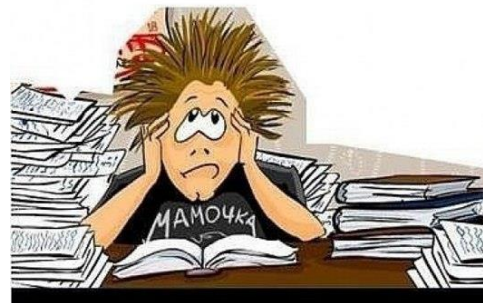
Экзамен – это испытание (?)

- 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, мобилизующие
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!**

A vertical stack of four images on the left side of the slide. From top to bottom: a clock with a purple background, a clock with a yellow background, an open book with a green background, and a closed book with a blue background.

Советы выпускникам

ВАЖНО!

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

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

