

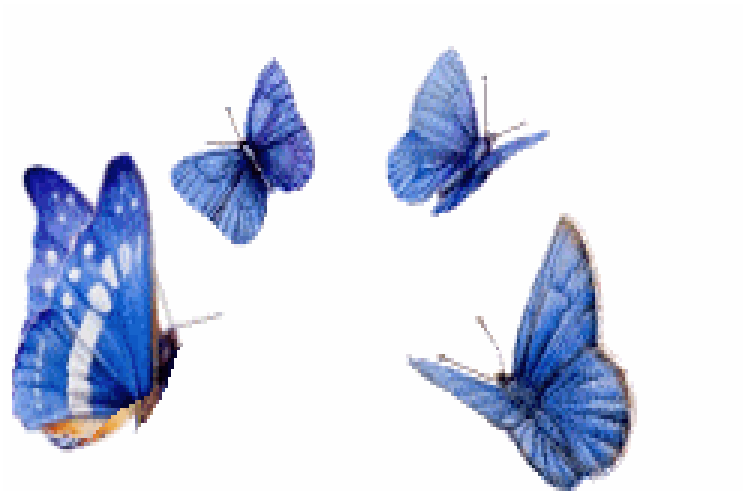
Психологическая готовность к экзаменам

А.А. Борискина, к.п.н., педагог-психолог ГБОУ Лицей №1580

Психологическая притча

Однажды человек решил обмануть мудреца. Поймал бабочку, сжал в ладонях и подумал: «Спрошу у мудреца – живая бабочка или мертвая?». Если мудрец скажет, что она живая – я прижму бабочку, и она умрет. Если мудрец скажет, что она мертвая – я открою ладонь, и бабочка полетит. И попрошу у него все, что захочу. Так и сделал. Пришёл к мудрецу и задал свой вопрос. А мудрец ответил ему:

«Всё в твоих руках».



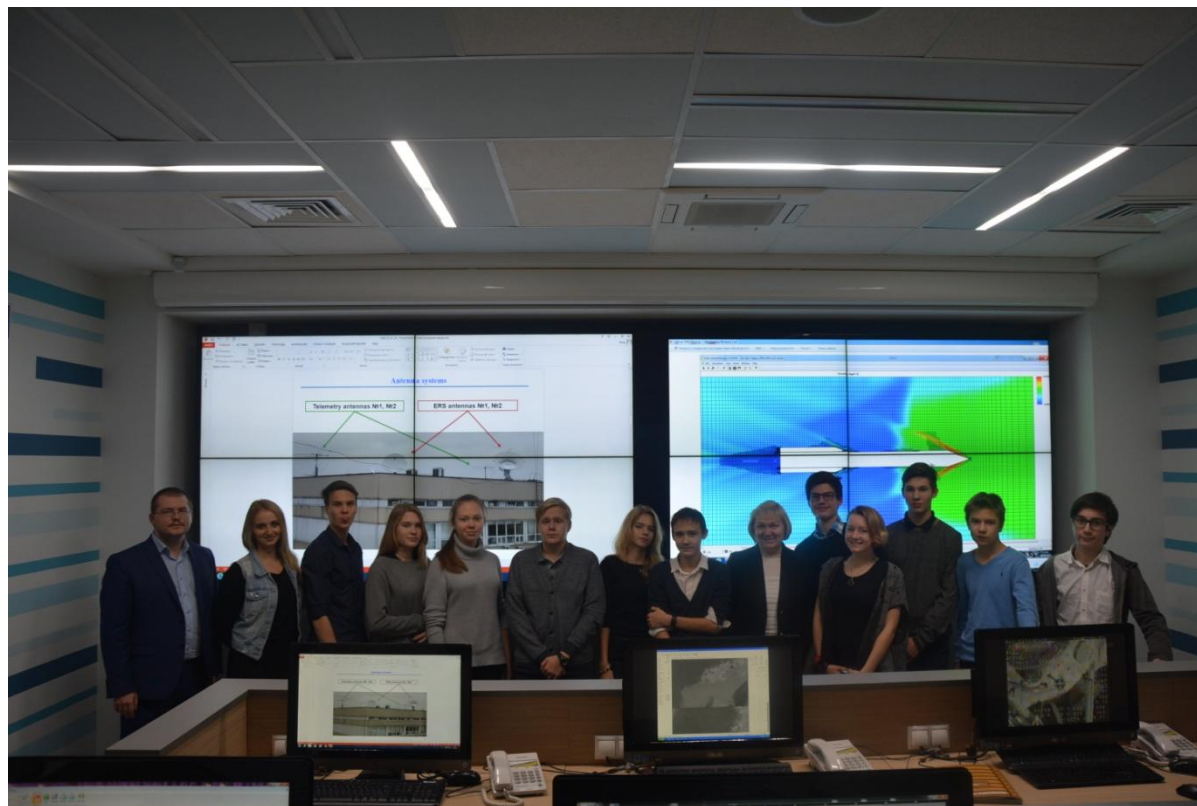
Ссылка на картинку в сети Интернет: <https://yandex.ru/images/search>

Несколько составляющих успеха на экзаменах



«Быть в тонусе» или о психологической устойчивости

Для того, чтобы поддерживать психологическую устойчивость необходимо научиться уважать и принимать себя, быть дружелюбным с окружающими людьми, заниматься любимым делом, систематически готовиться к урокам, не оставлять физические упражнения, находить интересные занятия и увлечения внутри лица.



Внешние и внутренние ресурсы личности

Внутренние ресурсы

- *Позитивное отношение к себе.*
- *Соответствие личностных достижений и притязаний.*
- *Постановка адекватных целей и вера в её достижение.*
- *Ощущение смысла жизни.*
- *Чувство ответственности.*

Внешние ресурсы

- *Поддержка близких.*
- *Поддержка учителей и наставников.*
- *Социальная идентичность.*
- *Осознания себя частью классного коллектива.*
- *Дружба.*
- *Внешкольные увлечения.*
- *Хоби.*

О правильном питании во время ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

- Питание должно быть 4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.
- Перед экзаменами рекомендуется употреблять грецкие орехи, молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, шоколад.
- Чтобы поддерживать состояние мозга в рабочем состоянии в свой рацион питания необходимо включить лосось, сёмгу, яйца, авокадо, бобовые, зелёные листовые овощи.
- Так как увеличивается нагрузка на глаза, необходимо употреблять чернику, абрикосы, манго, тыкву, морковь.

Помните, что наедаться перед экзаменом специалисты не рекомендуют!!!



Ссылка на картинку в сети Интернет: <https://yandex.ru/images/search>

Советы психолога

1. *Планируйте повторить пройденный материал заблаговременно, по крайней мере, за неделю до экзамена.*
2. *Каждый день, сразу после занятий просматривайте свои записи.*
3. *Для повышения производительности процесса обучения вам нужно исключить все помехи. Быстрое переключение внимания между телевизором и учебой затрудняет мозгу задачу устанавливать приоритет на процесс усвоения информации.*
4. *Не стоит садиться за учебники, когда вы действительно устали.*
5. *Важна уверенность в себе; фокусировка внимания на том, как мало вы выучили, или мысли о том, как плохо вы сдадите экзамен, будут только отвлекать вас от работы по достижению успеха.*

