

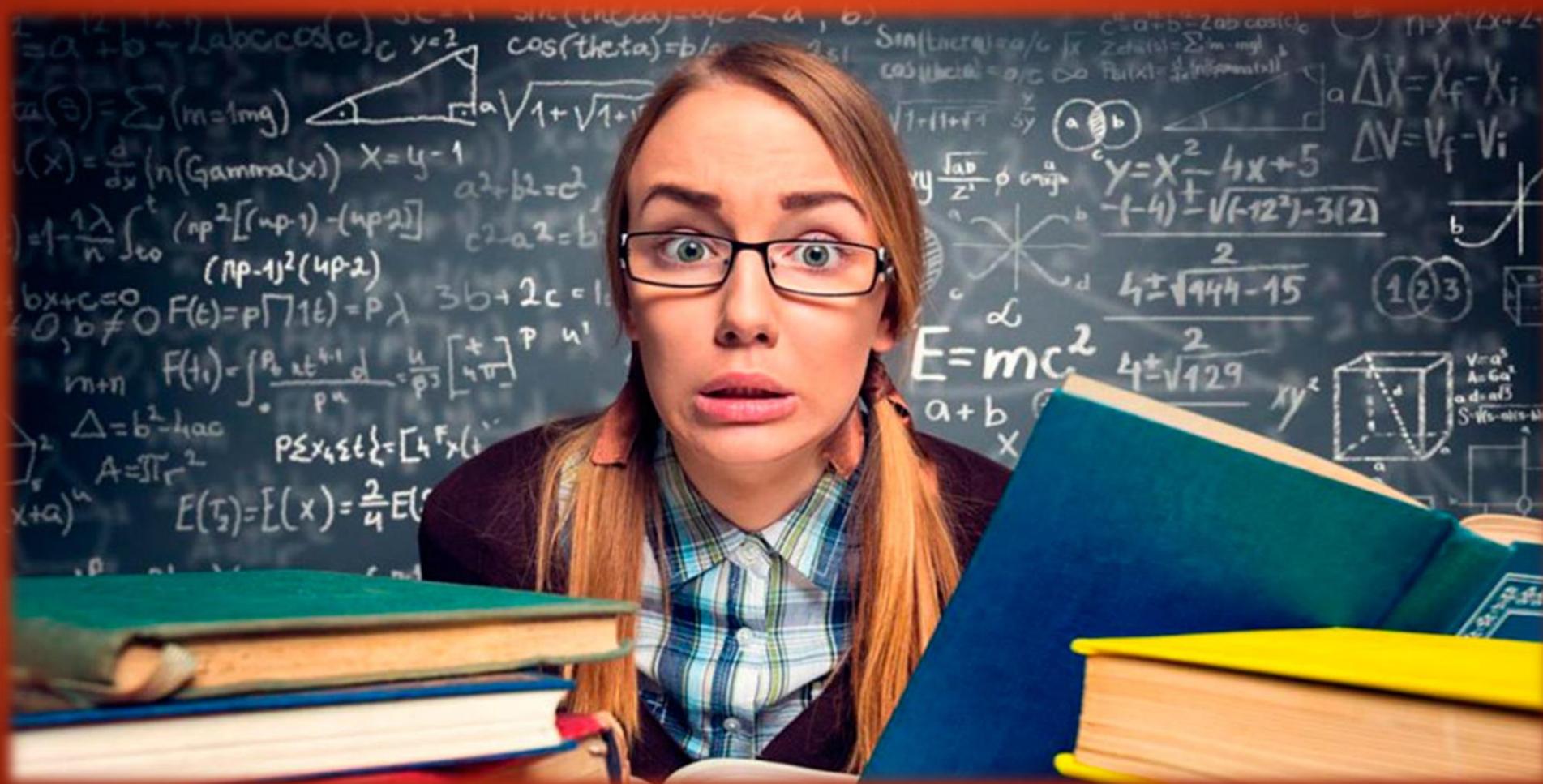
Психологическая
подготовка учеников
к экзаменам



Жизнь – это вечный экзамен,
Да жаль, расписания нет.
И в жизни мы часто тянем
Невыученный билет.
И вспоминаем старательно,
задумчиво в пол глядим,
Но некому подсказать нам:
Мы с жизнью один на один!



- ▶ Экзамен - это важный и ответственный этап жизни каждого старшеклассника. Поэтому постарайтесь воспринимать его как возможность проявить себя и как возможность обрести огромный опыт.



Некоторые советы от студентов



Режим дня

► Советуем распределить сутки на три части

Подготовка к
экзаменам в
школе и дома
(около 8 часов)



Сон не менее
8 часов



Спорт и
прогулки не
менее 8 часов



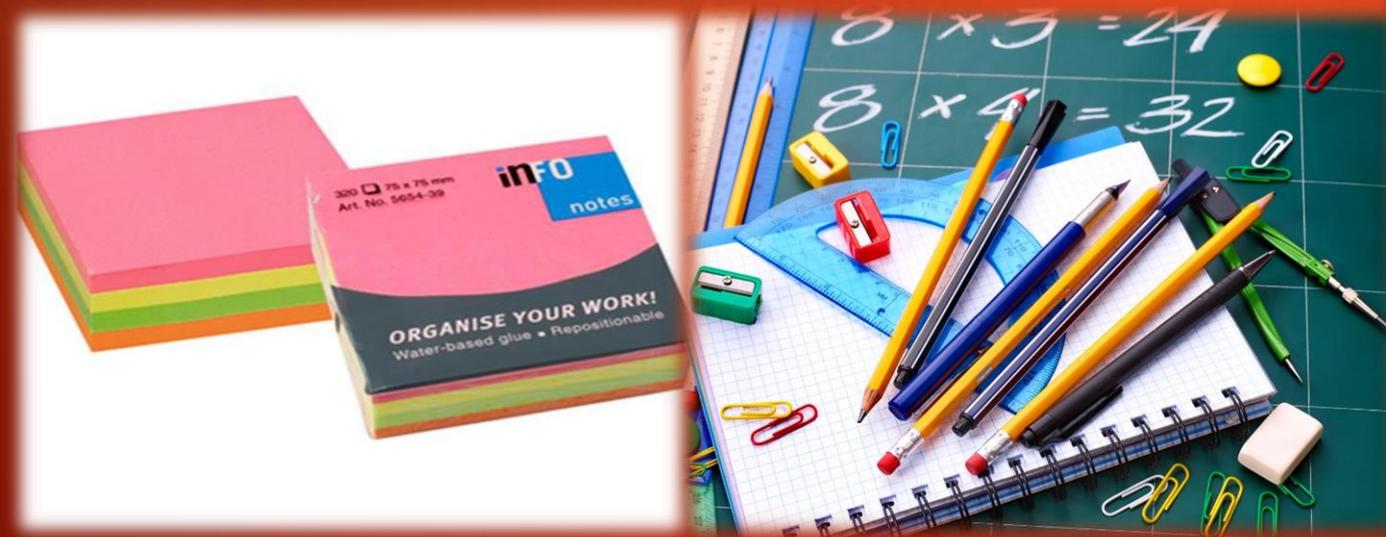
Питание

- ▶ Для улучшения памяти → Морковь и ананасовый сок
- ▶ Для концентрации внимания → Половинка лука в день
- ▶ Для хорошего настроения → Бананы и шоколад
- ▶ Для успеха в изучении наук → Капуста и лимон
- ▶ Для творческого озарения → Чай из тмина



Организация рабочего места

- ▶ Разложите любимые ручки и тетрадки, уберите все лишнее. Выберите цветовую гамму, которая будет радовать вас.
- ▶ Для лучшего запоминания дат и важной информации помогут расклеенные по дому стикеры.



Расслабьтесь!!!

- ▶ Успокойтесь. Это еще один этап вашей жизни, который неизбежен. Но он преодолим! Вы справитесь! Перед экзаменом обязательно выспитесь.



Поверьте в себя

- ▶ Верьте в себя! Уверенность вам поможет на экзамене и снизит уровень тревожности!

~

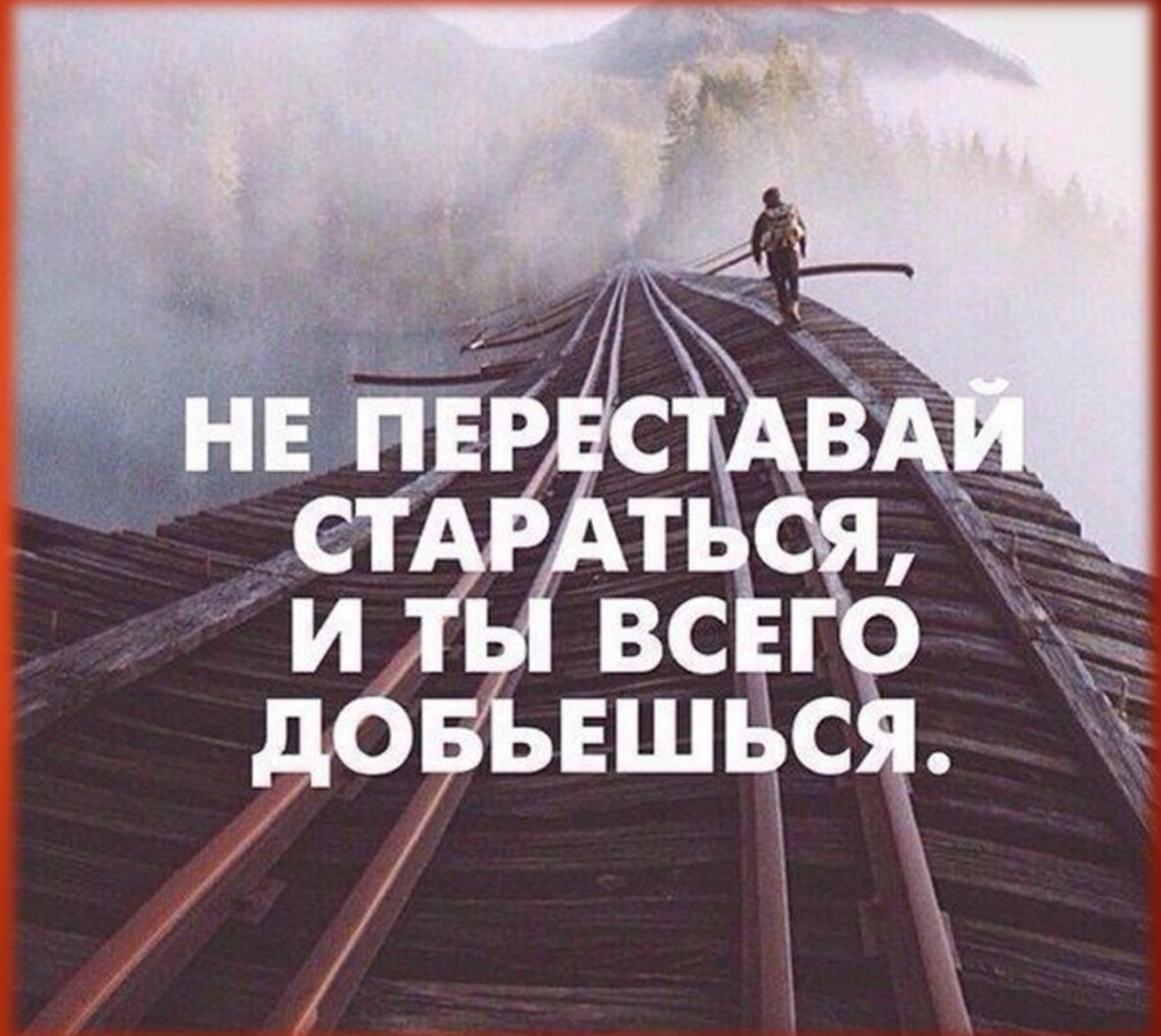
**ВЕРЬ В СЕБЯ И У ТЕБЯ
ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ**

ЦЕЛЬ ВИЖУ,
В СЕБЯ ВЕРЮ!



Ты все сможешь! Все сдашь!

- ▶ Пойми, что нервы ничем не помогут и сделают только хуже. Сосредоточься и не паникуй! Помни, ты много трудился не просто так. Мы желаем вам успехов и дальнейшей удачи! Дерзайте.



**НЕ ПЕРЕСТАВАЙ
СТАРАТЬСЯ,
И ТЫ ВСЕГО
ДОБЬЕШЬСЯ.**

Для вас подготовили презентацию
студентки университета РГГУ,
факультета педагогики и психологии
девиантного поведения:

- ▶ Рассеева Елена;
- ▶ Соколова Юлия;
- ▶ Сырникова Юлия.



Спасибо за внимание

