

Памятка «Сдающему экзамены»

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ



Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни три упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо, при подготовке к ней не ставить перед собой сверх задач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями – начни с самого легкого.

И еще не забудь, что перед экзаменом, не следует, слишком много есть.

Как нужно выглядеть на экзамене?

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызывать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Как вести себя во время экзамена?

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

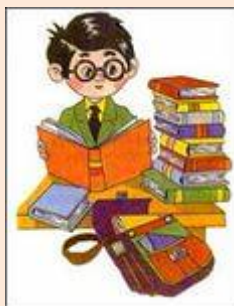
Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!



Памятка «Сдающему экзамены»

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни три упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и следка улучшить настроение.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызывает дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу? «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершении сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Как вести себя во время экзамена?

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!



Памятка «Сдающему экзамены»

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ

Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни четыре упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).
- 4) нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом – против).

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и следка улучшить настроение.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызывает дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу? «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершении сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов. Сядь удобно.

- 1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.
- 2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.
- 3-я фаза (4- 6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.
- 4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется 2-3 минуты.

Как вести себя во время экзамена?

Ты готов! Ты собран!

Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

Памятка «Сдающему экзамены»

ЧЕТВЕРТЫЙ ВАРИАНТ

Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни четыре упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).
- 4) нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом – против).

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и следка улучшить настроение.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызывает дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу? «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершении сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов. Сядь удобно.

- 1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.
- 2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.
- 3-я фаза (4- 6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.
- 4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется 2-3 минуты.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Как нужно выглядеть на экзамене?

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызывать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Как вести себя во время экзамена?

Ты готов! Ты собран!

Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!

ПАМЯТКА для УЧИТЕЛЯ

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе - это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он по чаще и сам воображает себе образ "желаемого будущего» во всех подробностях - как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале - они не только мешают ГОТОВИТЬСЯ к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.
2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый "доведение до абсурда». Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем - напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием - это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тесто техников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тесто техник кажется хмурым и неприветливым - возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.
4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо спрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.
5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта - на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.
6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

РИТМИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение "горячей монетки").

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (3-5 МИНУТ)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях.

Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: "Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!"

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.