

**ОРГАНАЙЗЕР**  
*для подготовки к  
государственной итоговой  
аттестации*



**ГИА И ОГЭ**

## ***Уважаемый участник итоговой аттестации!***

Государственная итоговая аттестация – один из самых напряженных этапов в учебной деятельности, серьезное испытание для выпускников школы.

При подготовке к экзаменам резко увеличивается объем учебной нагрузки и различной специальной информации, в связи с этим меняется ритм жизни учащихся: уменьшается двигательная активность, нарушается режим сна, питания. Экзамены и подготовка к ним сопровождаются сильным эмоциональным напряжением и ожиданием.

Для сохранения и укрепления здоровья старшеклассников в период подготовки к государственной итоговой аттестации важно организовать жизнедеятельности в школе и дома.

Чтобы удачно прошёл этот период времени, нужна чётко организованная система жизнедеятельности школьника. Данная брошюра поможет сохранить физическое и психологическое здоровье школьника в предэкзаменационный период.



***Желаем удачи!***

## *Основные составляющие успеха!*

### *Для успешной подготовки к итоговой аттестации необходимо:*

- 1. Представить циклограмму своей деятельности в предстоящем учебном году.*
- 2. Планировать каждый месяц и каждую рабочую неделю.*
- 3. Соблюдать режим дня.*
- 4. Организовать режим питания.*
- 5. Создать собственную систему НОТО - научной организации труда и отдыха.*
- 6. Отслеживать свои результаты учебной деятельности.*
- 7. Использовать предыдущий накопленный опыт: следовать полезным советам.*

*И всё у вас получится!*



## *НОТО - научная организация труда и отдыха*

<b>Ц И К Л О Г Р А М М А  У Ч Е Б Н О Г О  Г О Д А</b>	<b>Июнь</b>
	<b>Май</b>
	<b>Апрель</b>
	<b>Март</b>
	<b>Февраль</b>
	<b>Январь</b>
	<b>Декабрь</b>
	<b>Ноябрь</b>
	<b>Октябрь</b>
	<b>Сентябрь</b>

**V** - этим значком отметь период, когда ты должен определиться с выбором предметов

**P** - этим значком отметь сроки репетиционных экзаменов

**!** - этим значком отметь сроки сдачи экзаменов

**+** - внеси также другие, важные для тебя пометки

## *Циклограмма рабочей недели*

*Понедельник*

*Вторник*


*Среда*

*Четверг*

*Пятница*

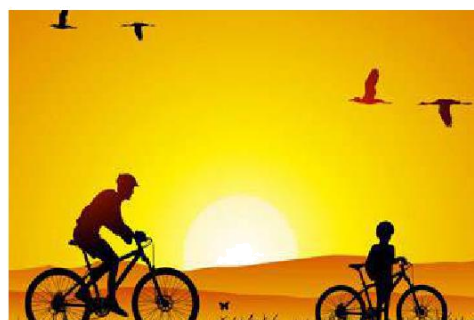
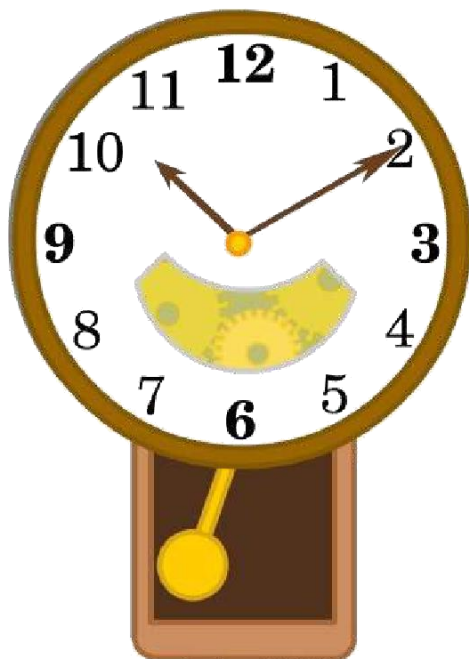
*Суббота*

*Воскресенье*

**К** - значком отметь дни консультаций  - значком  
отметь время самоподготовки к экзаменам

**+** - внеси также другие, важные для тебя пометки

## *НОТО - научная организация труда и отдыха*



Современные старшеклассники – люди занятые, и рабочий день у них временами длиннее, чем у взрослых. Они часто жалуются, что ничего не успевают. Но зачастую это результат неумения подростков организовываться, работать четко, собранно. Поэтому нужно наладить четкий распорядок дня. Известно, что на протяжении дня наша работоспособность разная. «Совам» лучше работается вечером, «жаворонкам» – в утренние часы. В середине дня наблюдается заметный спад работоспособности. Поэтому для учебы нужно выбрать время, когда чувствуете наибольший прилив сил. Не стоит садиться за уроки сразу после возвращения из школы, но и откладывать их на поздний вечер – тоже не выход. Вернувшись с занятий в школе, нужно обязательно пообедать, погулять, помочь по дому. Это поможет разгрузиться, отдохнуть и настроиться на работу.

### *Уважаемые старшеклассники!*

*В сутках, как известно, 24 часа!*

*Чтобы рационально использовать время, можно поделить его на 3 части:*

*8 часов - для сна;*

*8 часов – для занятий в школе; остаётся ещё 8 часов!*

*Потратить их можно следующим образом 3 часа на прогулку и помощь по дому. Остаётся ещё 5 часов - эти ежедневные 5 часов использовать на выполнение домашнего задания и подготовку к итоговой аттестации. У данных временных отрезков нет чётких границ, поэтому на следующей странице создайте свой рациональный режим дня.*

Проведите хронометраж дня, это не будет лишним. Вы наглядно увидите, как много времени тратится впустую, и сделаете соответствующие выводы. Давно известно, что есть прямая зависимость между работоспособностью и качеством отдыха. Поэтому обязательно должно быть время на занятия спортом и активными играми на свежем воздухе. Важна и физическая работа по дому: уборка, приготовление пищи. Занятия для души – первый шаг к гармоничному развитию, они дисциплинируют, формируют уверенность в себе, помогают в социальной адаптации. Необходимо организовать свой день так, чтобы отдых и работа чередовались, принося удовлетворение от каждого прожитого дня.

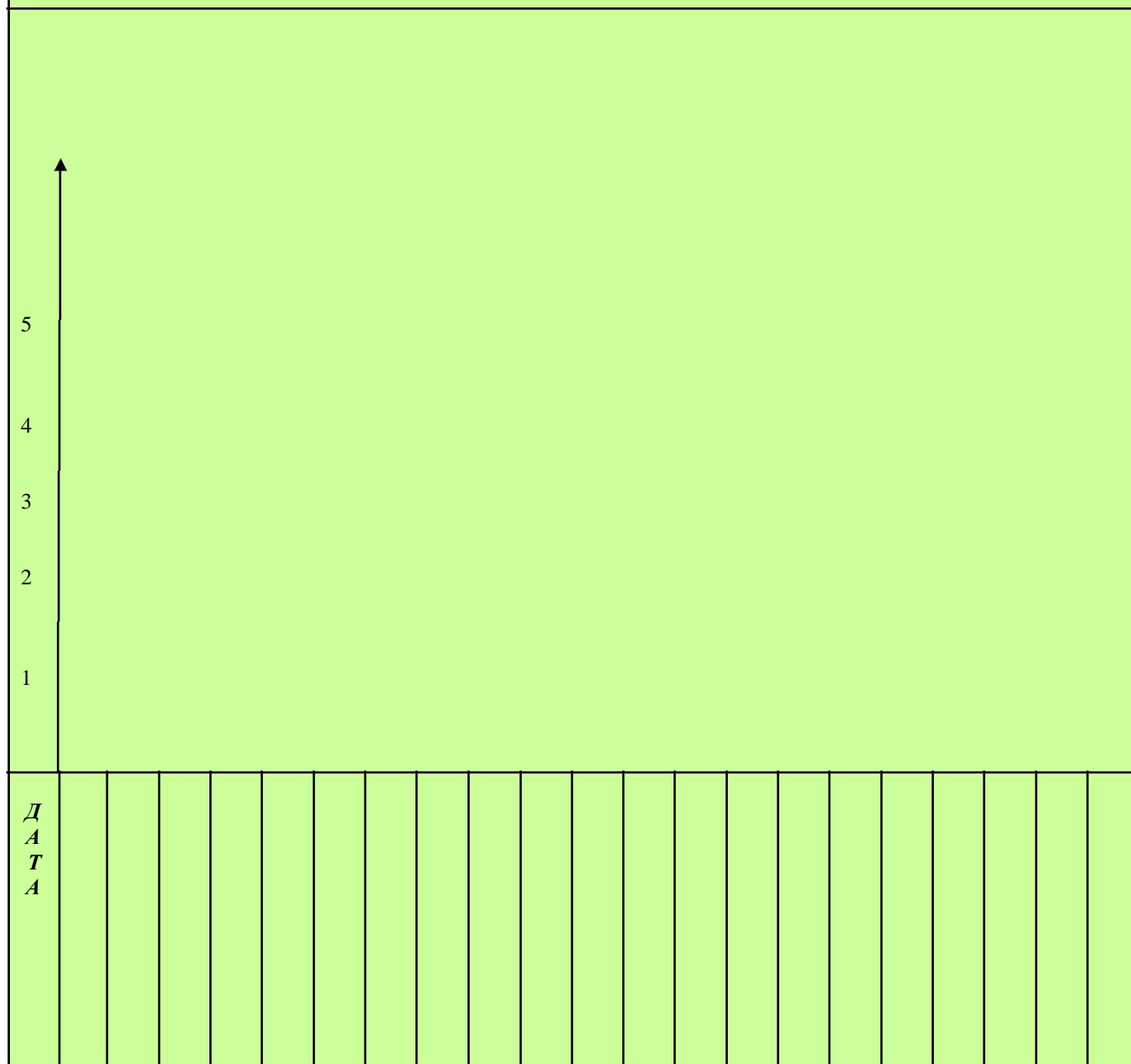








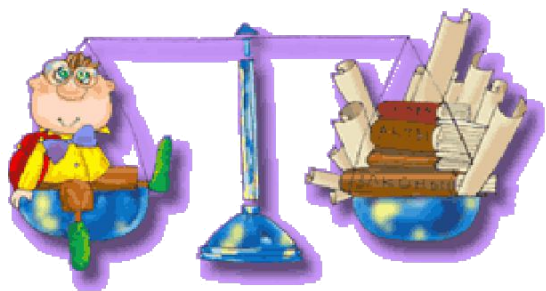
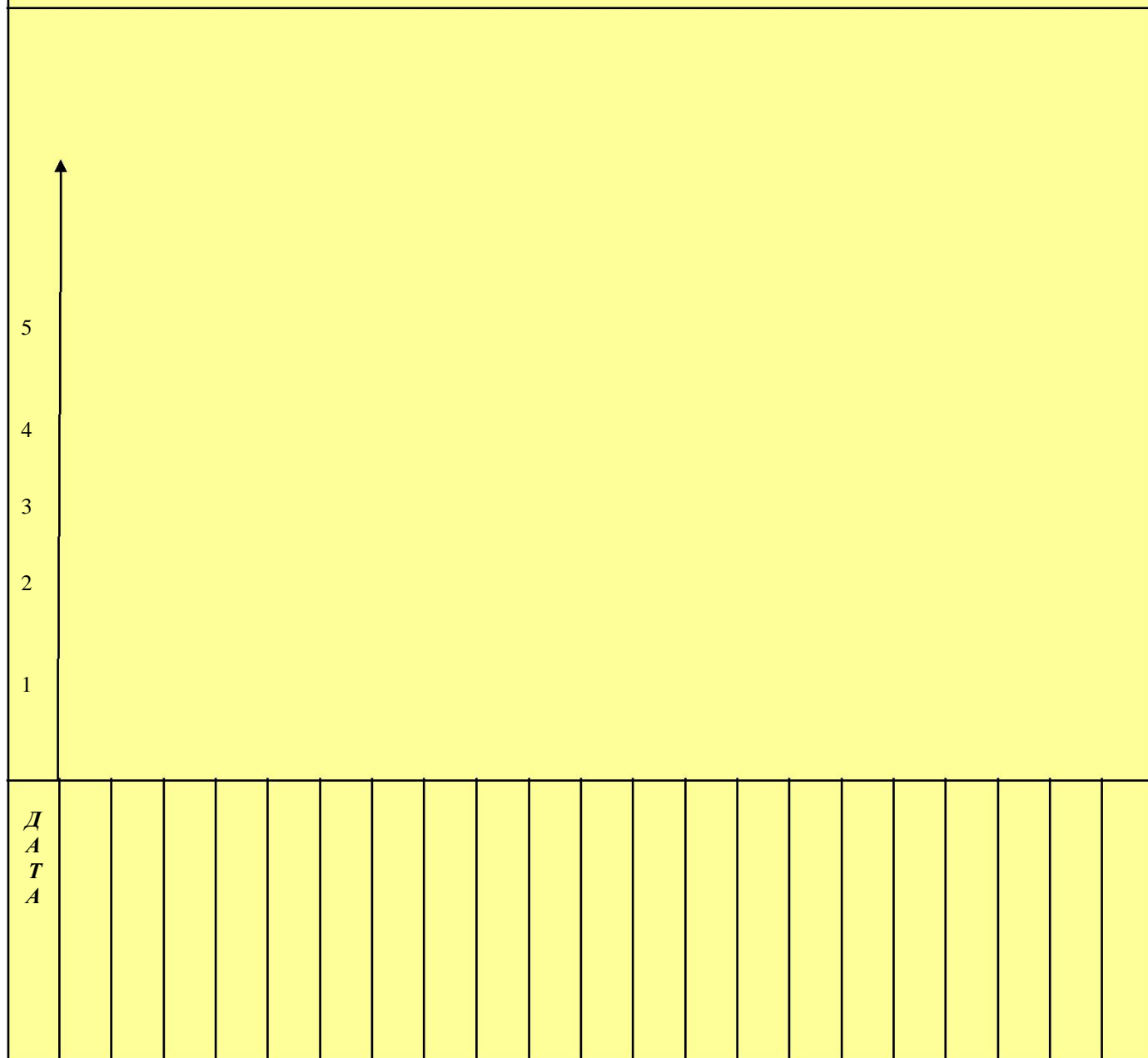
Кривая моих достижений - предмет \_\_\_\_\_



*Делайте отметки о контрольных работах в соответствии с оценкой и датой, вычерчивая «кривую».*

*Желаем успеха!*

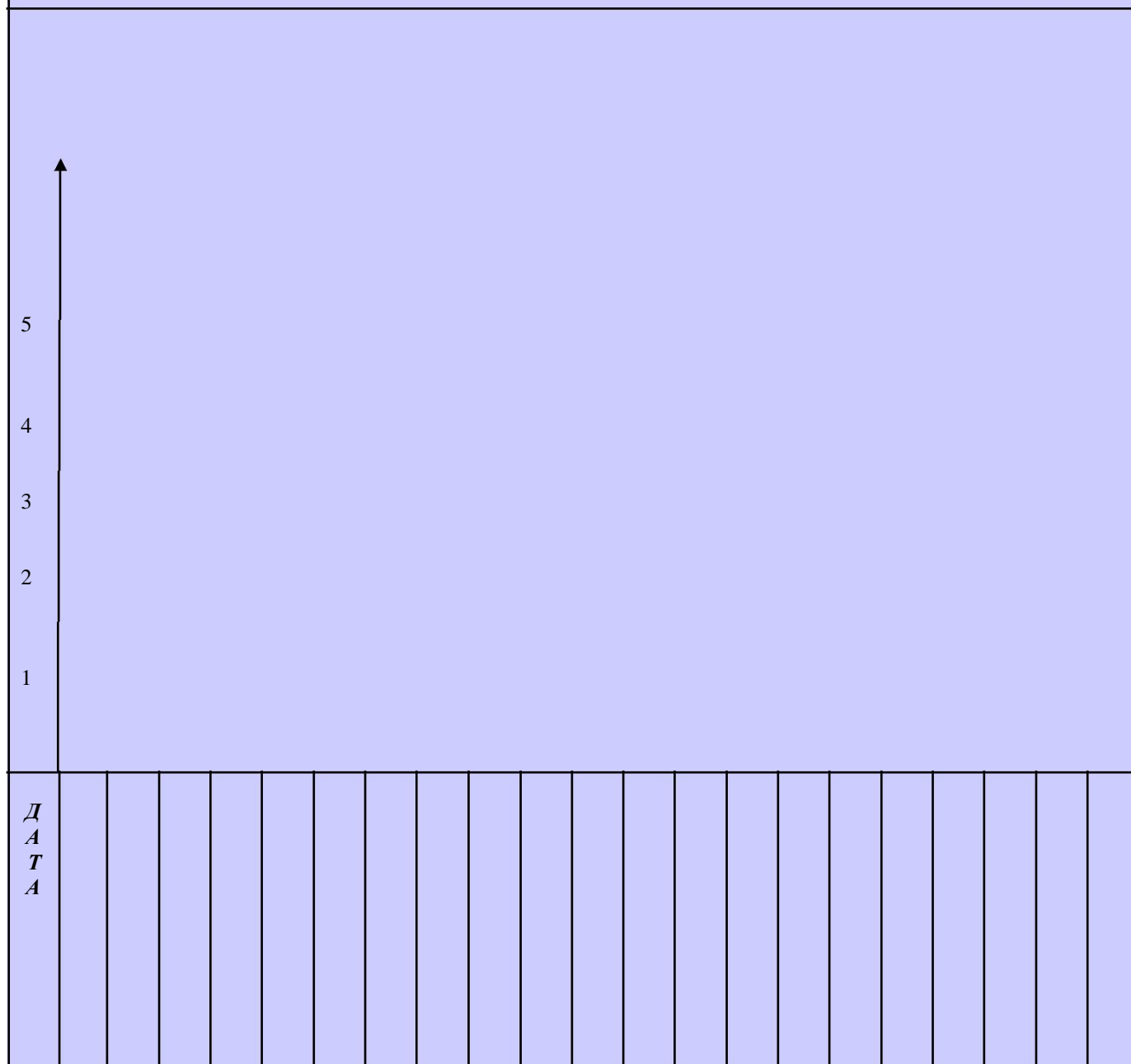
Кривая моих достижений - предмет \_\_\_\_\_



*Делайте отметки о контрольных  
работах в соответствии с оценкой и  
датой, вычерчивая «кривую».*

*Желаем успеха!*

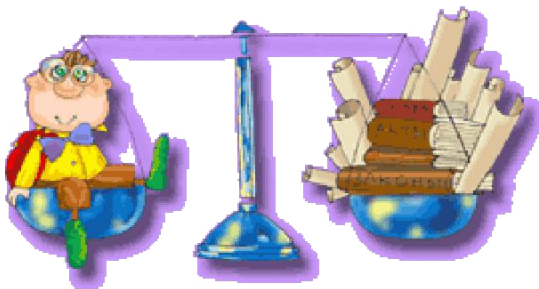
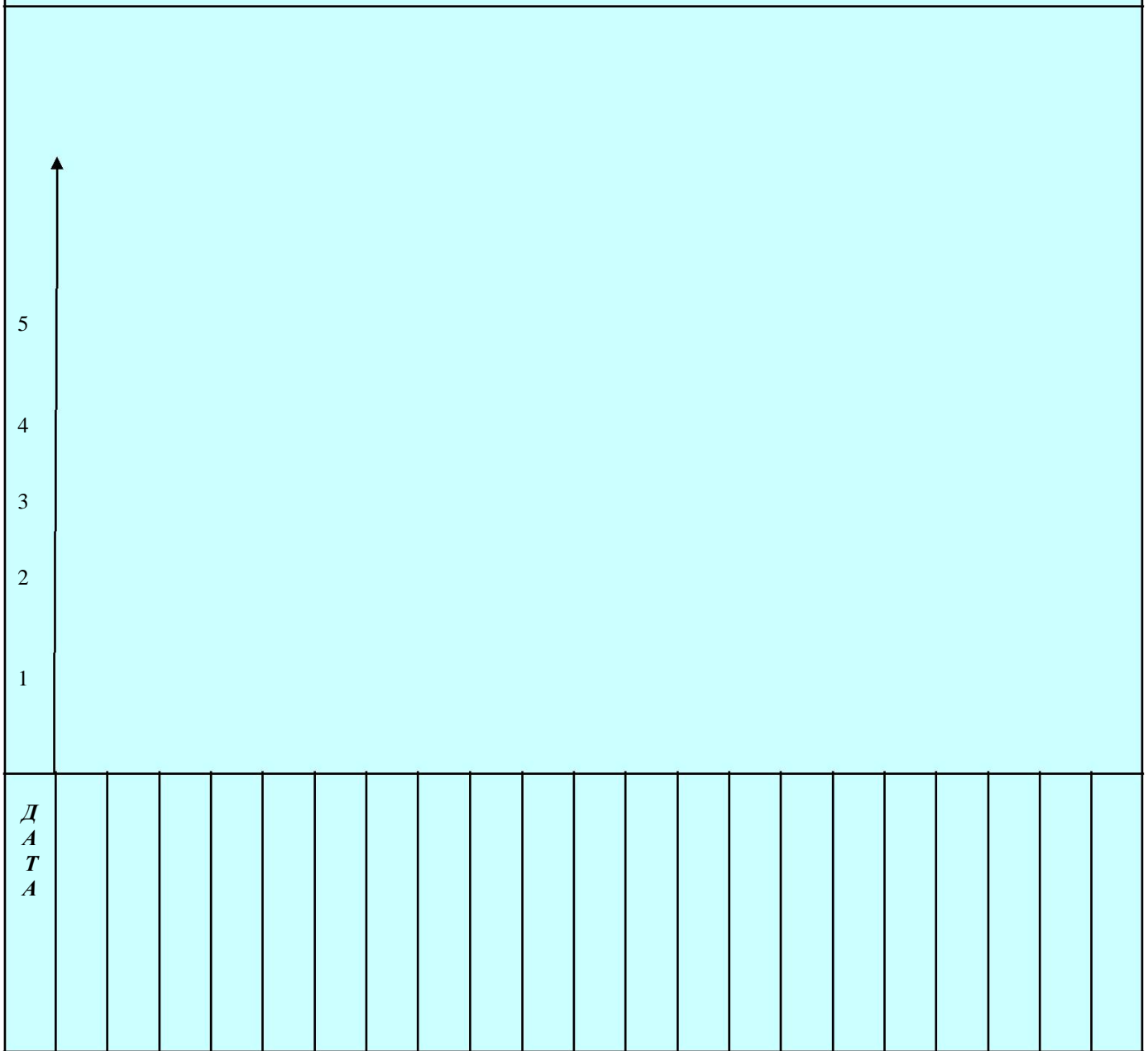
Кривая моих достижений - предмет \_\_\_\_\_



*Делайте отметки о контрольных работах в соответствии с оценкой и датой, вычерчивая «кривую».*

*Желаем успеха!*

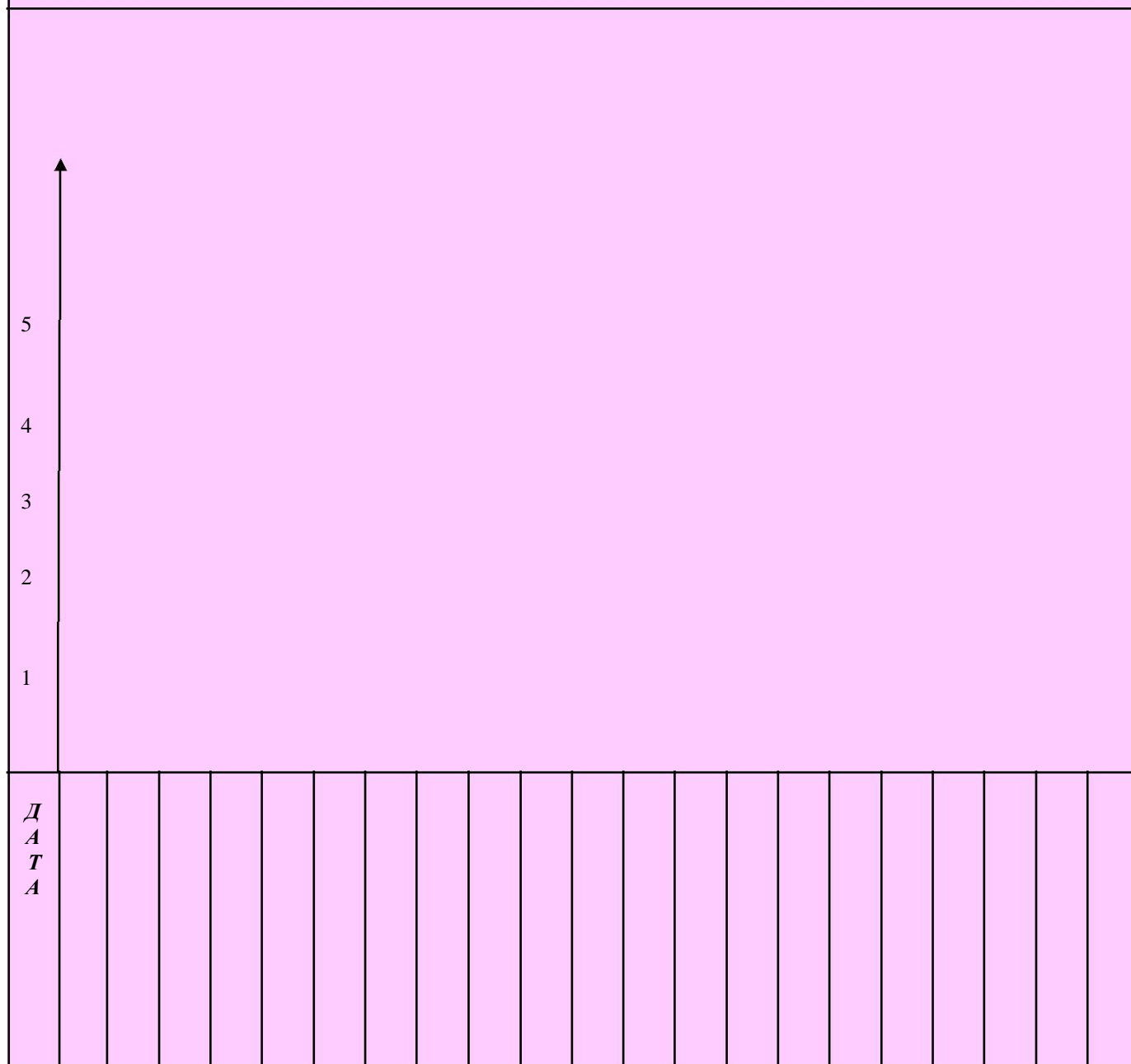
Кривая моих достижений - предмет \_\_\_\_\_



*Делайте отметки о контрольных работах в соответствии с оценкой и датой, вычерчивая «кривую».*

*Желаем успеха!*

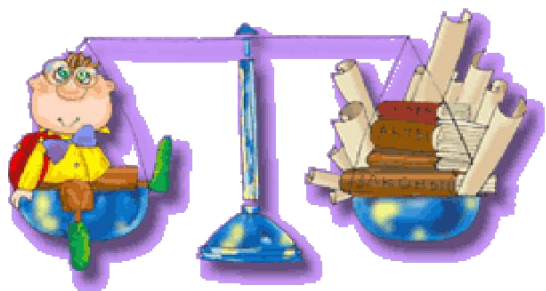
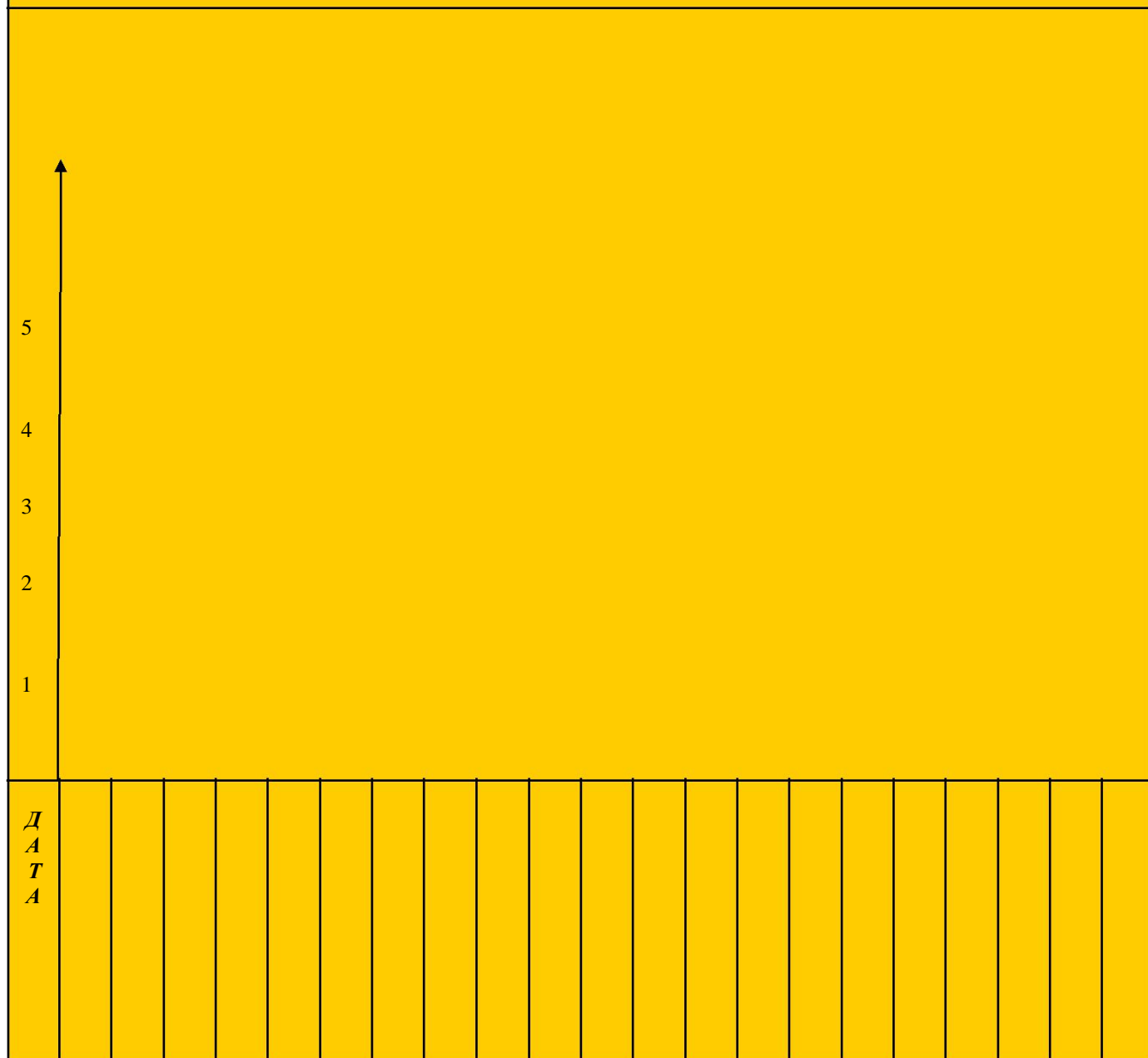
Кривая моих достижений - предмет \_\_\_\_\_



*Делайте отметки о контрольных работах в соответствии с оценкой и датой, вычерчивая «кривую».*

*Желаем успеха!*

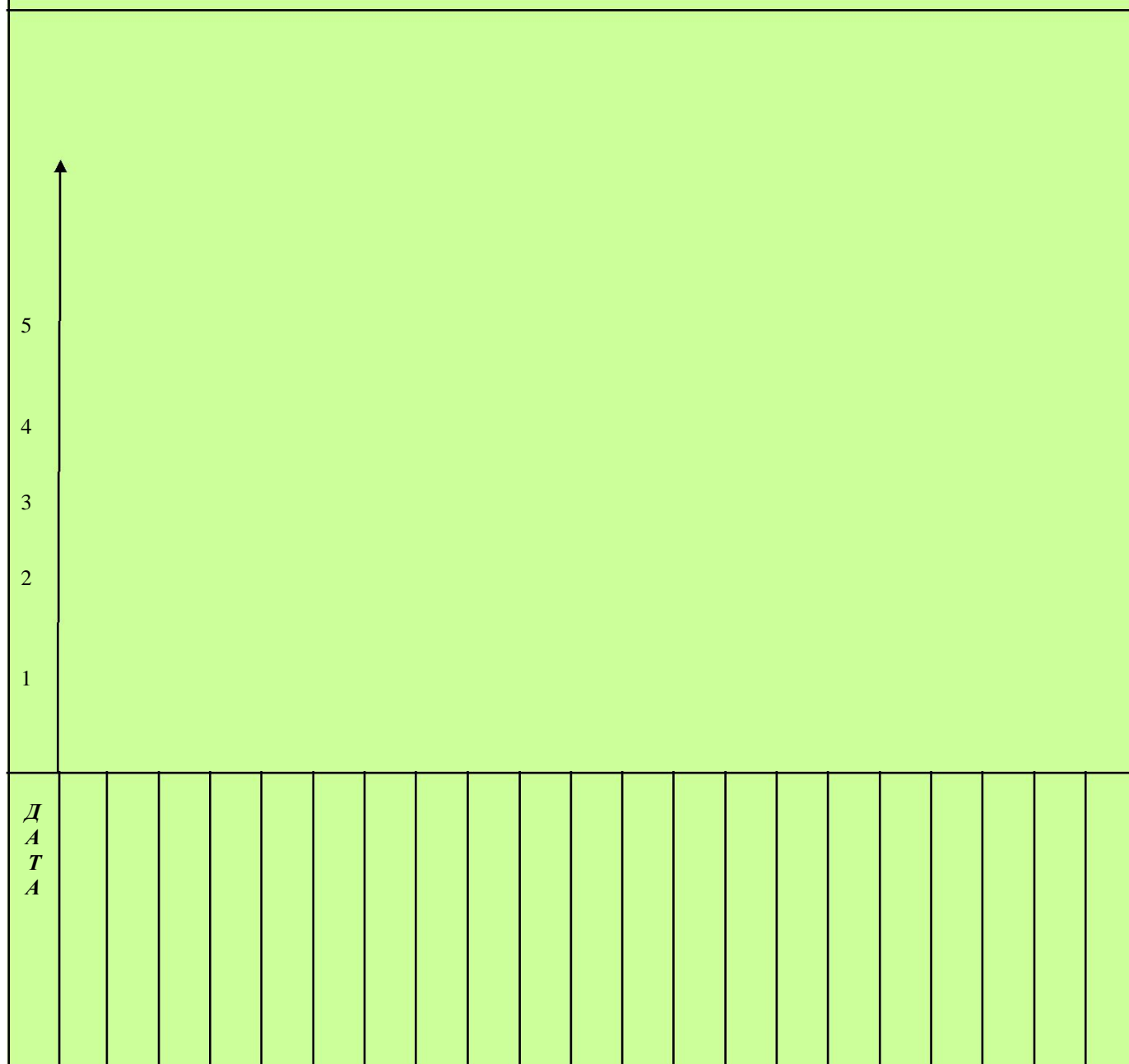
Кривая моих достижений - предмет \_\_\_\_\_



*Делайте отметки о контрольных работах в соответствии с оценкой и датой, вычерчивая «кривую».*

*Желаем успеха!*

Кривая моих достижений - предмет \_\_\_\_\_

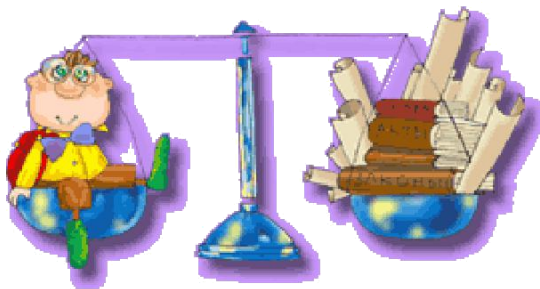
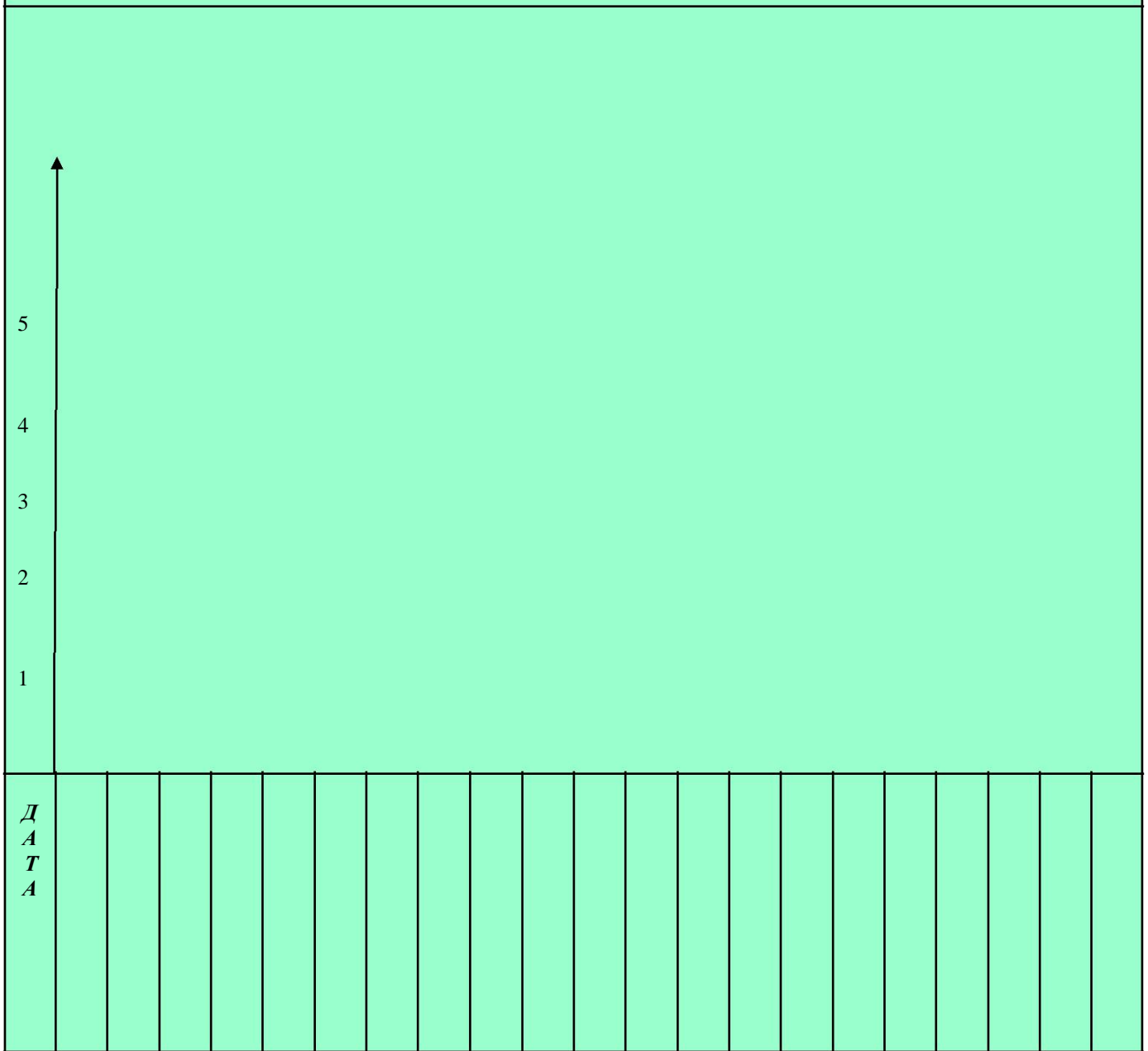


*Делайте отметки о контрольных работах в соответствии с оценкой и датой, вычерчивая «кривую».*

*Желаем успеха!*



Кривая моих достижений - предмет \_\_\_\_\_



*Делайте отметки о контрольных  
работах в соответствии с оценкой и  
датой, вычерчивая «кривую».*

*Желаем успеха!*



## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ



Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

### **Что происходит в головном мозге?**

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того что-бы этот сложнейший механизм функционировал без сбо-ев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процен-тов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на ра-ботоспособности нашего мозга.

### **Меню из продуктов, которые помогут вам...**

#### **...улучшить память:**

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.)за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

#### **...сконцентрировать внимание:**

**Креветки** - деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творче-ской активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

**...успешно грызть гранит науки:**

**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

**...достичь творческого озарения:**

**Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

**Черника** - идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

**Что происходит в душе?**

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет *поддержать хорошее настроение*.

**Паприка** - чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.

**Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

**Бананы** содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



## ***“Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”- психологический тест***

*Инструкция:* Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами “+” (если, вы согласны с утверждением) или “-” (если не согласны). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

<b><i>Утверждения</i></b>	<b><i>Ответы (“+” / “-”)</i></b>
Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

### **У мальчиков:**

- низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;
- средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;
- повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;
- крайне высокий уровень – от 7 до 10.

### **У девочек:**

- низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;
- средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;
- повышенный уровень – 7–8 баллов;
- крайне высокий уровень – от 9 до 10.

**Низкий уровень.** Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов.

**Средний уровень.** Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

**Повышенный уровень.** Ученик может испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить "устные" предметы, предпочитая отвечать письменно. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая "публичная оценка".

**Крайне высокий уровень.** Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся в ситуациях публичной оценки при выполнении индивидуальных и письменных работ. Ученик испытывает резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. У него иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного.

## *Десять советов школьнику по обеспечению высокой работоспособности во время экзаменов*

Необходимо осознать потребность в выпускном классе в тренировке умственной деятельности на протяжении учебного года в соответствии с физиологическим законом об изменении работоспособности организма в процессе труда и отдыха.

Следует соблюдать физиологический закон правильного чередования умственного труда на уроке с отдыхом во время перемены. Ваша работоспособность на уроках вначале плавно повышается (фаза вработываемости, 3-5 минут), затем стабилизируется на высоком уровне (фаза высокой продуктивности, продолжительность которой зависит от тренированности организма). При дальнейшей работе наступает снижение работоспособности (фаза утомления и активного распада энергии), а во время отдыха происходит ее восстановление и накопление потенциала мозговой деятельности (фаза сверхвосстановления). Наличие такой фазы считается признаком тренированности и рационального чередования труда и отдыха.

Рекомендуется иметь правильный режим дня в соответствии с суточным биологическим ритмом, следить за регулярностью питания и продолжительностью ночного сна в специальном периоде годичного цикла тренировки. Это позволит стабилизировать умственную работоспособность на высоком уровне. За день до экзамена нельзя долго вечером засиживаться за учебниками и "зубрить". После ужина (18-19 часов) следует прогуляться на воздухе, принять душ и своевременно (в 21-22 часа) лечь спать. Нужно помнить, что уменьшение продолжительности ночного сна даже на 2 часа может снизить уровень работоспособности на 20-40% во время экзамена.

Не рекомендуется принимать успокоительное или снотворное перед экзаменами. Эти медицинские препараты оказывают тормозящее действие на ЦНС, а следовательно, и на умственную деятельность. Приняв таблетки, Вы можете не вспомнить то, что хорошо знаете. Нарушение сна перед экзаменом связано с сильным волнением и тревожностью. При необходимости в качестве снотворного можно использовать "мягкие" средства: прогуляться на воздухе, принять теплый душ, выпить стакан теплого молока или воды с медом. Комнату перед сном следует проветрить. Мозг нуждается в кислороде во время сна.

Утром перед экзаменом необходимо принять завтрак, состоящий из легкоусвояемых продуктов: яйцо, овсянку (геркулес), мюсли с молоком, творог и т.п. Если Вы нервничаете и не можете осилить полноценный завтрак, то обязательно съешьте фрукты или сухофрукты (банан, изюм, курагу, орехи), бутерброд с сыром или ветчиной, небольшой кусочек шоколада. Энергия, поступающая с пищей, необходима организму во время экзамена.

Непосредственно перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько маленьких глотков воды. Научные исследования свидетельствуют о том, что учащиеся, употребляющие воду во время экзамена, гораздо лучше справляются с тестами, лучше сосредотачиваются, меньше страдают от головной боли. Мозг очень чувствителен к дефициту воды, особенно при напряженной умственной деятельности.

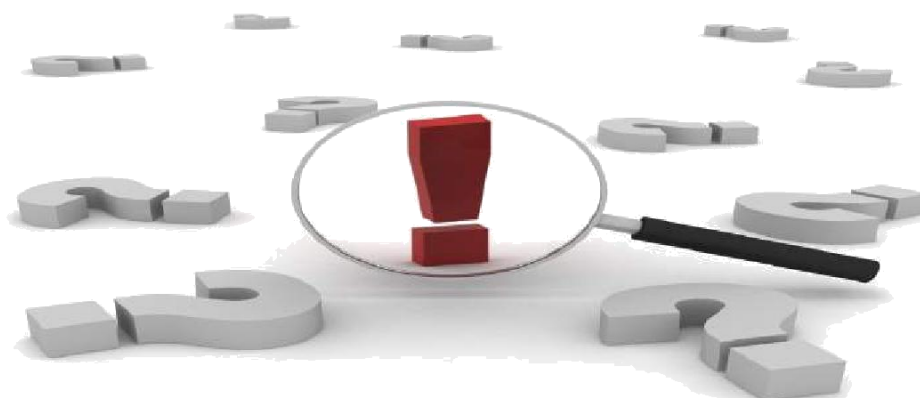
В связи с этим, желательно каждого экзаменуемого обеспечить питьевой водой, расфасованной в емкости 0,2-0,5 л. Лучше всего подходит минеральная негазированная вода, т.к. она содержит ионы калия и натрия, участвующие в химических процессах при умственной работе. Можно пить простую чистую воду, а напитков, содержащих сахар, следует избегать.

На экзаменах следует продуктивно использовать время высокой умственной работоспособности. Не спешите, но и не отвлекайтесь. Почувствовав усталость, не паникуйте, а сделайте простой комплекс упражнений, улучшающих мозговое кровообращение: сидя на стуле, отведите голову плавно назад (на счет 1-2), затем наклоните ее вперед, плечи не поднимая (на счет 3-4). Повторите упражнение 4-6 раз. Темп медленный.

Стремитесь к положительному настроению перед экзаменом. Отрицательный настрой сопровождается тревожностью, психологическим дискомфортом и приводит к снижению умственной работоспособности на экзамене. И наоборот, бодрое настроение, эмоциональный подъем, доброжелательный стиль общения, мотивация на благоприятный результат, – все это является залогом успеха. Нередко причиной настроения могут послужить такие мелочи, как приветливый или осуждающий взгляд экзаменатора, замечания друзей в доброжелательной или обидной форме, удобное или неудобное рабочее место и др. Все участники ЕГЭ должны внимательно относиться к "мелочам", которые могут отрицательно повлиять на умственную работоспособность экзаменуемых.

Экзаменационный период состоит из экзаменов, чередующихся со свободными днями. Предоставленную передышку необходимо использовать не только для подготовки к следующему экзамену, но и для отдыха. Эффективными средствами для восстановления умственной работоспособности считаются: 1) умеренные по интенсивности занятия физкультурой и спортом; 2) рациональное питание; 3) положительные эмоции; 4) достаточный по продолжительности сон (не менее 9 часов).

Восстановительный период после сдачи ЕГЭ считается важным моментом в жизни выпускника. Отдохните и еще раз подумайте о будущей профессии. Нельзя надеяться на авось. При выборе профессии следует ориентироваться на три критерия: осознанное желание, здоровье, индивидуальные психологические особенности личности. Желания часто меняются. Здоровье и психофизиологические свойства личности менее подвержены изменениям, поэтому они оказывают устойчивое влияние на выбор профессии. Посоветуйтесь не только с родителями, а также с врачом и учителем.



*Чтоб экзамен лучше сдать,  
Надо очень рано встать.  
И поест, и попить,  
Важно: паспорт не забыть!  
Ручку взять и взять мозги,  
Не растерять их по пути.  
Если начал ты рыдать  
Или нервно хохотать,  
Сядь на место, успокойся,  
Ничего вокруг не бойся.  
Все внимательно читай  
И задания выполняй.  
Не торопись и не спеши.  
Аккуратно все пиши.  
Вот закончился экзамен,  
3 часа уж позади.  
Все работы уже сдали,  
И тебе пора идти.  
Если вдруг на неудачу,  
Ты придёшь на пересдачу,  
Подготовься, все реши И пятерку  
получи!*



### *Как вести себя на экзамене? Несколько полезных советов*

**Совет 1.** После вскрытия пакета с экзаменационными заданиями, внимательно и аккуратно заполните регистрационный бланк во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу экспертов и операторов.

**Совет 2.** Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению работы.

**Совет 3.** Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны, так как они расположены по нарастанию трудности.

**Совет 4.** Для экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему; вернетесь к нему, если после выполнения всей работы у вас останется время. **Совет 5.** Разумно используйте черновик.

**Совет 6.** Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов, так как за выполнение различных по сложности заданий дается 1 или более баллов.

**Совет 7.** Все записи выполняйте аккуратно и разборчиво, соблюдайте требования к оформлению решения и записи ответа.



## *Рекомендации по заучиванию учебного материала*

- Главное – распределение повторений во времени.
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.
- При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.
- Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

Такой способ обеспечит запоминание надолго!

### *Условия поддержки работоспособности*

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!



### *Приемы психологической защиты*

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».
6. Разрядка ( физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

## **Упражнения для снятия стресса**

### **Упражнение 1**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1.Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2.Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3.Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4.Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6.Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7.Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

### **Упражнение 2**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10.Расслабьте предплечья.

11.Расслабьте шею.

12.Расслабьте лицевые мышцы.

13.Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

### **Упражнение 3**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1.Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2.Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

## *Некоторые упражнения для повышения стрессоустойчивости на экзамене*

### **1. Растяжки**

**“Снеговик”** Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

**“Дерево”** Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

### **2. Дыхательные упражнения**

**“Свеча”** Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**“Дышим носом”** Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

**“Нырлящик”** Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

### 3. Упражнение на релаксацию

**“Путешествие на облаке”** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики

**“Колечко”** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

**“Кулак – ребро - ладонь”** На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

**“Лезгинка”** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

### 5. Глазодвигательные упражнения

**“Взгляд влево вверх”** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

**“Горизонтальная восьмерка”** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

## **Рекомендации для родителей**

**Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Подбадривайте детей, хвалите их** за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

**Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

**Наблюдайте за самочувствием ребенка.** Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том что он испытывает стресс.

### ***Признаки стресса:***

- ***физические:*** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- ***эмоциональные:*** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- ***поведенческие:*** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

**Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок,** объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок - "жаворонок" или "сова", пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам", и "жаворонкам".

**Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность - достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

**Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

**Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**

**На этапе подготовки.** Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется – таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

**После экзамена.** С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.



<b>Если</b>	<b>То</b>
Вы каждое утро будете говорить себе, что Вы хороший,	Ваша самооценка со временем повысится
Вы умеете извлекать пользу из своих неудач, потерь и огорчений,	Вас можно смело назвать умным человеком
Вы предпочитаете учиться на ошибках других,	Вас можно назвать ещё более умным
Вы любите домашних животных и держите их у себя дома,	Вы значительно снижаете риск нервного срыва
Вы излишне критичны к окружающим и постоянно недовольны ими,	Это значит, что где-то в чём-то Вы недовольны самим собой
В вашей сумке постоянно царит беспорядок,	Вы скорее всего ненадёжный и ленивый человек
Вы не обладаете высоким интеллектом, но веселы и добродушны,	Вы незаменимы в любой компании
Вы подвержены депрессии и меланхолии,	Лучшим лекарством для вас станут лучи утреннего солнца, которые будут способствовать выработке в вашем организме гормона эндорфина, улучшающего настроение
Агрессивному и раздражённому человеку дать возможность увидеть себя в зеркале,	Его агрессивность может резко снизиться
Вы будете смеяться хотя бы 10 минут в день,	Ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным
Вы любите петь и делаете это почти каждый день	Это может значительно продлить вашу жизнь. Пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу

## *Список использованных источников*

1. Беспалько В. Педагогический анализ ЕГЭ / Педагогическая диагностика. 2008. - № 6.
2. Валентьев А. ЕГЭ и успешность учеников в социуме. Народное образование. 2008.- № 6.
3. Единый государственный экзамен: психолого-педагогическая подготовка учащихся и родителей: Методические рекомендации учителям. Сост. А.Д.Барбитова. – Ульяновск: УИПКПРО, 2005. (Серия «Учебно-методический комплекс»).
4. Ерхова М.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ. Ульяновск: УИПКПРО, 2004
5. Макарова Г.Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей. Завуч. 2003. №4
6. Чибисова М. Методический инструментарий психологической подготовки. Народное образование. 2008. № 9.
7. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен (психологическая подготовка). М., Генезис, 2004
8. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения А. А.Бодалёв. М. : Флинта : Наука , 1998
9. Возрастная и педагогическая психология: под ред. А.В.Петровского М.изд. Мадрас 1989
10. Маркова А.К. Формирование мотивации учения: А.К.Маркова, Т.А.Матис, А.Б.Орлов М: Просвещение , 1990
11. Цукерман И.В. Развитие учебной самостоятельности Москва 2010
12. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М: институт психологии РАН 1995
13. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом Воронеж НПО МОДЕК 2000.
14. Психолого-педагогическая подготовка участников образовательного процесса к Государственной итоговой аттестации. Методические рекомендации. Министерство образования Саратовской области. – ГОУ ДПО «Сар ИПКиПРО». – Саратов, 2009. – 43с. Автор-составитель: Кобзева Е.М.
15. Ресурсы Интернет:  
[http://schkola33.novoch.ru/podgot\\_gia.htm](http://schkola33.novoch.ru/podgot_gia.htm)  
<http://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/zdorovesberegayushchie-tehnologii-pri-podgotovke>  
[http://www.orenipk.ru/rmo\\_2009/rmo-kro-2008/EGE\\_PPS\\_vypusk\\_sred\\_scholy.html](http://www.orenipk.ru/rmo_2009/rmo-kro-2008/EGE_PPS_vypusk_sred_scholy.html)



<http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2014/03/14/rezhim-dnya-i-pitaniya-uchenika-pri-podgotovke-k-ege>

<http://lib.znaimo.com.ua/docs/184/index-13998.html>

<http://www.fpss.ru/gazeta/diets/3822/>

Питание перед экзаменом // [http://www.kuking.net/10\\_412.htm](http://www.kuking.net/10_412.htm)

<http://mvsosh7.ru/index.php/forparents/recforparents/48-2010-09-22-06-40-25>

Советы психолога при подготовке к ЕГЭ и ГИА

*Для заметок*

*Для заметок*

## Умные мысли

-“Чему бы ты ни учился, ты учишься для себя.”

Петроний

-“Никогда не бывает больших дел без больших трудностей.”

Вольтер

-“Что человек делает, таков он и есть.”

Гегель

-Желающего Судьба ведёт. Сопrotивляющегося тащит.

-Ум человека, не найдя себе применения, чахнет.

Пометь те высказывания с которыми ты согласен, добавь свои

---

---

---

---

---

---

---

---

