*Приемы, мобилизующие   
интеллектуальные возможности школьников  
при подготовке и сдаче экзаменов*

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х»,и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание».** Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–-5 зевков.

***Способы повышения работоспособности***

\*Точечный массаж.

A. Мочки ушей (массировать по часовой стрелке не менее 10 раз так, словно злейший враг).

Б. Область между бровями.

B. Височные области.

\*Рисовать двумя руками одновременно геометрические фигуры для того, чтобы концентрировалось внимание, активизировались полуширин мозга.

A. Сначала в одном направлении.

Б. Потом из разных точек.

B. Рисовать штриховкой.

\*Чередовать умственный и физический труд.

\*Беречь глаза, делать перерывы каждые 20-30 минут (оторвать от книги и посмотреть вдаль).

\*Минимум телевизионных передач и интернета!

\*Что делать, если устали глаза? Выполни два любых упражнения:

Посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо

(15 секунд**)**

Напиши закрытыми глазами свое имя, отчество, фамилию.

Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).

Нарисуй квадрат, треугольник (закрытыми глазами) - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

***СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ***

***по психологической подготовке   
к экзаменам***

*Подготовка к экзамену*:   
Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.  
Введите в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.   
Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.   
Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.  
Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.   
Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.   
Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).  
Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.   
Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.   
Накануне экзамена:   
Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.   
В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.  
Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь вы будите сидеть на экзамене 3 часа.

*Перед началом тестирования:*  
В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!!

*Во время тестирования:*  
Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.   
Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.  
Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с лёгкого! Начните отвечать на те вопросы, в задании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.   
Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.  
Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте всё, что было в предыдущем. Помните, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, решённом вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.  
Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключить те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на пяти-семи.  
Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.   
Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ   
по психологической подготовке   
к экзаменам***

Не секрет, что успешность задачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:  
Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.   
Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».  
Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.  
Помогите детям распределить темы подготовки по дням.  
Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.   
Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.  
Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.   
Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.  
Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу голоного мозга.   
Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.   
Не критикуйте ребёнка после экзамена.  
Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.