



## Советы, которые стоит донести учителю до учащегося:

### **Подготовка к экзаменам**

- Подготовь место для занятий.
- Составь план занятий. Определи «сова» ты или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых: 40-45 минут занятий, затем 10-15 минут — перерывы.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
- Оставь день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные задания.

### **Что делать накануне экзамена?**

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.

Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.

- С вечера перестань нагружать себя интеллектуальными занятиями, прими душ, соверши прогулку.

- Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.

## **Уважаемые учителя!**

• Сосредоточьтесь на позитивных сторонах учащихся, чтобы укрепить их самооценку и веру в свои силы

• Не упрекайте за совершенные ими ошибки, а помогайте избежать новых

• Постарайтесь сделать так, чтобы родители не только ознакомились с правилами подготовки к ГИА для выпускников, но и оказывали своим детям всестороннюю помощь и поддержку

• Во время подготовки и проведения экзамена учтывайте индивидуальные психофизиологические особенности учащихся с ОВЗ (скорость протекания мыслительно-речевых процессов, продуктивность умственной деятельности и т. п.)

• Обязательно проведите с родителями беседу о психологической поддержке учащихся перед экзаменами



**Комитет образования, науки и молодежной политики  
Волгоградской области**

**Государственное автономное учреждение  
Дополнительного профессионального образования  
Волгоградская государственная академия последипломного  
образования  
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)**

**Научно-методический центр  
психологического сопровождения**

## **Памятка для учителя**

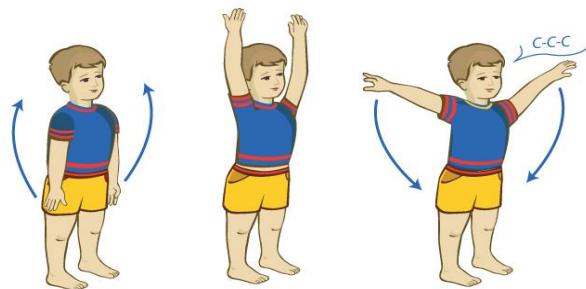
**Как помочь ученикам с ОВЗ  
и инвалидностью  
в процессе подготовки к ГИА**

**Волгоград, 2022**

## Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

### **Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)**

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.



### **Аутогенная тренировка (3-5 минут)**

- 1.Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
- 2.Мысленно проговорите «Я спокоен.
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
- 7.Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

## Упражнения для снятия эмоционального напряжения:

1.Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2.Слегка помассируйте кончик мизинца.

3. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

4.Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

5.Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

6.Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.



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

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икру.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.



!!!

**Когда вам покажется, что вы медленно плывете,  
- вы полностью расслабились.**

