

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Как психологически подготовиться к экзаменам.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей.

Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями — начни с самого легкого!

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

1) Перед началом экзаменационной работы, сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

2) 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».

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

4) 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 в течение 2—3 минут.

И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть и нужно обязательно хорошо выспаться.

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*.

Для этого выполни *несколько полезных для глаз упражнений*:

- 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 нужно выглядеть на экзамене.

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать 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 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 сдавать.

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. 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!

ЖЕЛАЕМ УСПЕШНОЙ

СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!