

* Как преодолеть страх перед экзаменами

* Презентацию подготовила педагог-психолог
МОУ «СОШ№ 82»
Токарева Е.Н.



- * **Используйте позитивные представления. Уединитесь в тихой комнате, ложитесь на кровать, закройте глаза и представьте себе процесс экзамена, который вам предстоит сдать**



*** Не создавайте вокруг экзамена
чрезмерный ажиотаж, НЕ
ПОДДАВАЙТЕСЬ КОЛЛЕКТИВНОЙ
ПАНИКЕ. Не слушайте того, кто говорит,
что он точно ничего не сдаст – отойдите от
такого человека.**



- * **Аутотренинг. Перед экзаменом отойдите на пару минут в тихое место, и повторяйте про себя “Я смогу”, “У меня все получится”, “Я все знаю и легко сдам экзамен”. Очень многим людям это прекрасно помогло настроиться на нужный лад и сконцентрироваться исключительно на экзамене, не думая о посторонних вещах и не переживая напрасно.**



*** Планируйте свой день. Всегда распределяйте время дня так, чтобы у вас было время и на подготовку к экзамену, и на отдых – все должно быть в меру, не ленитесь, но и не загоняйте себя.**

Идешь на экзамен, не забудь!

- Пропуск на ЕГЭ (заполненный и зарегистрированный);
- Паспорт;
- Гелевую, капиллярную ручку с черными чернилами.

*** Заранее позаботьтесь о наличии у вас рабочих материалов для экзамена.**



*** Ложась спать,
используйте техники
расслабления**



* Лицо комика

СДАЛИСЬ ЭТИ БУРГЕРЫ?



ЕШЬТЕ ЛУЧШЕ НАС!

*** Правильное питание**



* **Физические упражнения**



*** Метод журналиста
или «вторых глаз»**