

# **ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА**

# Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам

## Общее утомление

- **Рекомендации:** соблюдение режима сна и бодрствования, прогулка на свежем воздухе не менее 30 мин в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время).

## Нервозность, переживания

- **Рекомендации:** аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины.

## Утомление глаз

- **Рекомендации:** перерывы в чтении, не читать лёжа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз, не спать лицом в подушку, полноценный сон и питание, богатое витамином А, после утомления глаз не поднимать тяжести.

# Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам

## Вегетативные проявления (сердцебиение, потливость)

- **Рекомендации:** привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, спокойная, любимая музыка.

## Нагрузка на сердце

- **Рекомендации:** гимнастика во время утомительных занятий, самовнушение: «Все сдают, и я сдам!», прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

## Мышечное утомление.

- **Рекомендации:** чередование труда и отдыха, наклоны, физические упражнения, питание с высоким содержанием белка, массаж, само массаж.

## Нагрузка на позвоночник.

- **Рекомендации:** подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями лежать на полу, делать наклоны.

# Как психологически готовиться к экзаменам?

- 1. Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей.
- 2. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической, готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя
- 3. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям.
- 4. Если очень трудно собраться с мыслями-начни с самого лёгкого.

- 5. Если готовишься к нескольким экзаменам, лучше учи по одному билету из разных областей (для смены деятельности).
- 6. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- 7. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах.
- 8. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты-«сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого, максимально используй 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.

- 9. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 мин. занятий, а затем 10 мин.- перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, принять душ.
- 10. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- 11. Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину, сосчитай до 10, сосредоточься на словах: «Я спокоен!».
- 12. Не забудь, что перед экзаменом 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 хватать сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.
- Можно выполнить следующие упражнения:
  - посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек), влево-вправо (15 сек);
  - нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию, а лучше опорные слова из запоминаемого текста;
  - попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек), а потом на листе бумаги перед собой (20 сек).

# Как нужно выглядеть на экзамене?

- Постарайся избежать чересчур ярких кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не вызывать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзаменов.
- Не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

# Как вести себя во время экзамена?

- Если экзаменатор человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
- Если экзаменатор человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.
- Помни, что вера в успех-это половина успеха!
- Не спеши отвечать или сдавать работу. Отложи её в сторону 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, можешь идти отвечать.

***Удачи на  
экзаменах!***