ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА

- **ЧТО ТАКОЕ ЭКЗАМЕН?**

- В «ТОЛКОВОМ СЛОВАРЕ» , С. И Ожегова определяется, как «тягостное переживание, несчастье».
- В соответствии со значением слова, экзамен является источником стресса, как любое переживание.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;

совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью (Ганс Селье)

Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуацию «экзамена», т. е. в те или иные испытания, где ему приходится показывать свою социальную состоятельность, эмоциональную устойчивость, физическую выносливость.

ПРИ ВОЗНИКОНОВЕНИИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИИ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

СМЕХ, УЛЫБКУ, ЮМОР

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ХОРОШИХ И ПРИЯТНЫХ СОБЫТИЯХ, ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ?

Правило1

«Не теряйте времени зря».

- Перед началом подготовки к экзаменам просмотрите весь материал, начинайте учить незнакомый, новый.

Правило2

«Эффективнее используйте время».

- Сложный и новый материал учите в утренние время, когда высокая работоспособность.

Правило3

- «Чередование учебы и отдыха»

- Чередуй занятия и отдых: 30 минут занятия, 1минут перерыв

Правило4

- «КАРТИНА УСПЕХА»
- Готовясь к экзаменам мысленно рисуй себе картину успеха

Правило5

- **«Главное настрой»!**
- Настройся на то, что экзамен -необходимость и сдавать его все равно придется

И ПОМНИ!

- ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ.
- УСПЕХОВ В ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ!

10 баллов