

Учись на экзамене владеть своими эмоциями



"Эмоции - это ветер,
который наддувает паруса.

Он может привести корабль в движение,
а может потопить его"

Вольтер



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ?



- **Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.**
- **Начинать готовиться к экзаменам заранее.**
- **Сначала повторить то, что даётся легко, затем перейти к более сложному**
- **Настроить себя на то, что экзамен – необходимость и сдавать его всё равно придётся.**





Как поддержать работоспособность

1. Чередовать умственный и физический труд
2. Беречь от переутомления глаза, давать им отдых
3. Научиться быстро переключаться с одного вида умственной работы на другой
4. Минимум телевизионных передач
5. Минимум работы на компьютере
6. Знать свои слабые стороны и пытаться их искоренять (н-р, лень...)
7. Знать свои сильные стороны и умение их использовать на благо себе (навыки составления плана, зрительная память, слуховая)
8. Организовать своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало во время работы



Главное условие успеха-

ТВОИ ЗНАНИЯ И СОБРАННОСТЬ

**Поддержка
товарищей тоже
необходима**



Питание



1. Четырёхразовое, богатое витаминами
2. Предпочтение молочным продуктам, овощам, фруктам
3. Включить в питание белок (мясо и рыбу)
4. Не питаться всухомятку и на скорую руку
5. Улучшает память морковь с растительным маслом
6. Каждый день половинку репчатого лука (улучшает снабжение мозга кислородом)
7. Лимон освежает мысли за счёт витамина С
8. Капуста снимает нервозность
9. Банан поддержит хорошее настроение



ПСИХОЛОГИ СОВЕДУЮТ:

Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша. Подготовьте заранее одежду и все необходимые принадлежности.

С вечера совершите прогулку, хорошо выспитесь

Будьте опрятно одеты и причёсаны

Утром очень легко, но питательно позавтракайте. Избегайте большого количества кофе, колы и никотина, поскольку они могут привести к перевозбуждению.

Не паникуйте, перед входом в помещение успокойтесь, сделайте упражнения на дыхание (глубокий быстрый вдох и медленный выдох через рот /повторить 3 раза/



На ЕГЭ необходимо взять:

- документ, удостоверяющий личность участника ЕГЭ (паспорт);
- пропуск участника ЕГЭ, выданный в школе;
- две гелевые ручки

ПСИХОЛОГИ СОВЕДУЮТ:

Просмотрите вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь

Когда приступаете к новому заданию, сосредоточьтесь на нём и временно забудьте о предыдущем

Обязательно оставьте время для проверки своей работы



ПСИХОЛОГИ СОВЕДУЮТ:

- Будьте внимательны
- Соблюдайте правила поведения на экзамене
- Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется
- Начните с легкого
- Пропускайте трудные или непонятные задания
- Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем
- Читайте задание до конца
- Исключайте!
- Угадывайте!
- Запланируйте «два круга», проверьте свою работу!





**Желаем
успешной сдачи экзаменов**