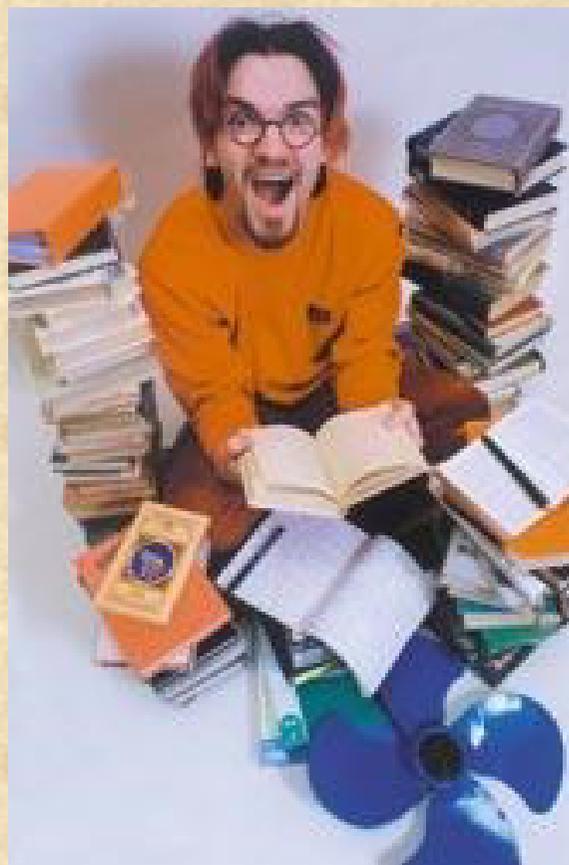


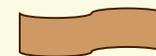
Стресс на экзаменах



Советы выпускникам

Экзаменационный стресс

- 📄 Это нормальная реакция вашего организма на ненормальные обстоятельства.
- 📄 **Признаки:** ощущение абсолютной пустоты в голове, панический страх, бессонница, дрожь в коленках, отсутствие аппетита, нервные спазмы, стойкая ненависть к школе и всему, что с нею связано.



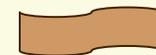


Мудрый совет: Если делать то, что вы ненавидите, можно серьезно заболеть. Вам нужно любить то, что вы делаете.

**Любите
экзамены!**

**Как повысить
производительность
умственного труда.**

- 📄 Не переусердствуйте в занятиях.
- 📄 Зазубривание интегралов и стихотворений нужно чередовать с

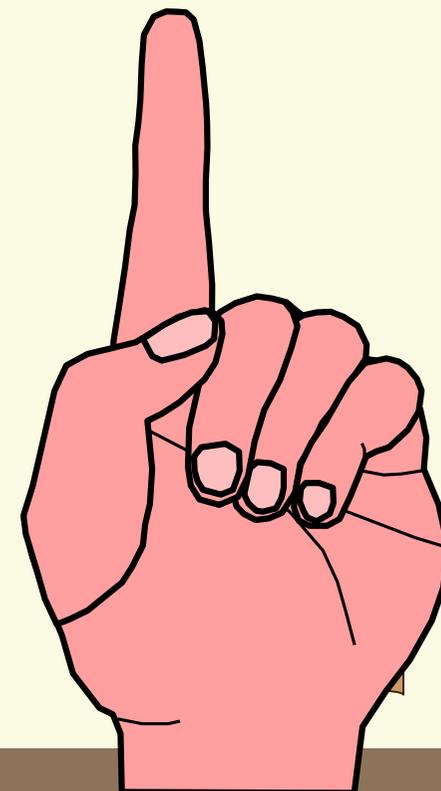


полезной хозяйственной деятельностью: стиркой парадного галстука, выгуливанием собачки или хотя бы хомячка. В конце концов разгребите в своём письменном столе, вдруг найдёте что-нибудь полезное.

📄 1 правило. Чередуйте умственный труд с небольшой физической нагрузкой.

Как запомнить большое количество материала

📄 Повторяй материал по вопросам, проверь, правильно ли ты запомнил даты, основные факты и т.п.



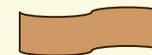
📖 **Помни:** распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

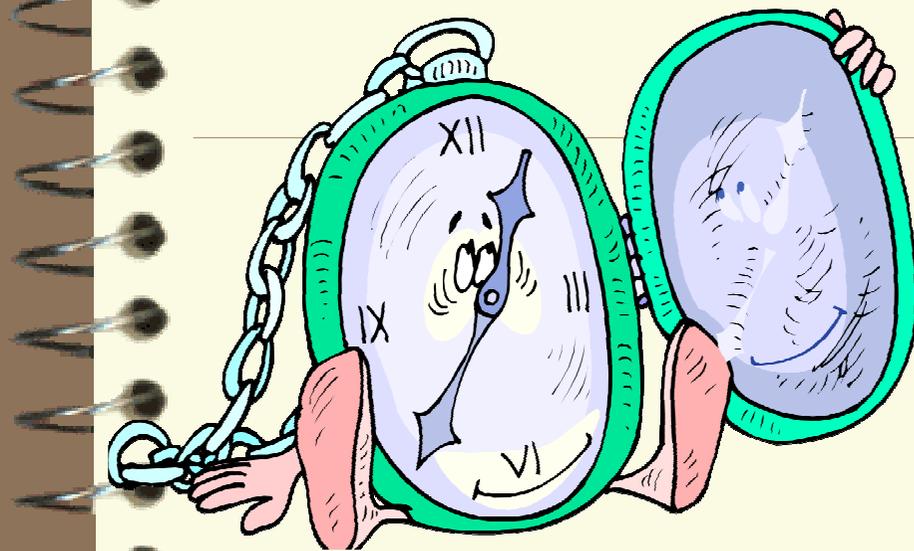
📖 Не забывай про «бомбы» - это хороший способ подготовки к экзамену (но не сдачи его).

📖 **2 правило:** составляй краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьком листочке. В последний день просмотри все листочки с записями.

Как правильно распределять время

- 📖 Раздели день на три части:
- готовься к экзаменам 8 часов в день;
 - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе. Пусть тебя не мучает совесть это нужно твоей голове.





- и не забудь про сон - спи не менее 8 часов, во сне человек

не запоминает, но и не забывает.

- И еще: на время экзаменов телевизор твой враг! Сведи до минимума общение с ним.
- 3 правило: планируй свое время - в последний день все не выучишь!**

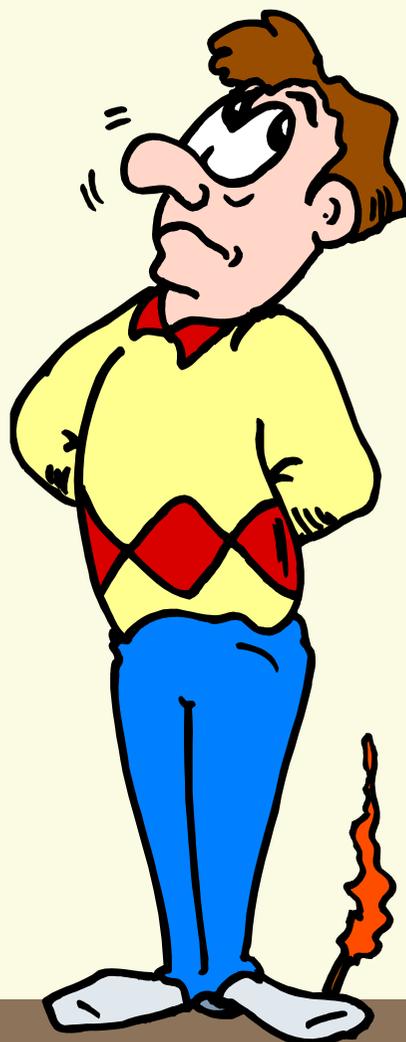


Перед экзаменом

- 📄 Если тебе срочно нужно привести свою голову в порядок попробуй сделать следующее:
- 📄 1. Помассируй хорошенько кончик своего носа - это активизирует клетки головного мозга.
- 2. Хорошенько разотри мочки ушей, пока они не станут горячими.
- 3. Сладко - сладко зевни. Не халтурь. Это упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает в его клетках содержание кислорода.
- 4. Ляг на пол, подними ноги вверх, закинь их за голову. Оставайся в таком



положении несколько минут.
Все. Вставай и ни пуха тебе, ни пера.



Как себя успокоить, или об аутотренинге.

- И вот ты вытасил билет или получил свой тест: сядь удобно, выпрями спину, подумай о том, что у тебя все получится. Сосредоточься на словах: « Я спокоен. Я



совершенно спокоен.»

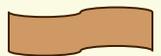


Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- расслабься,
- глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),
- задержка дыхания (2 - 3 секунды)

Соберись с мыслями и

работай.



Тесты - это не страшно

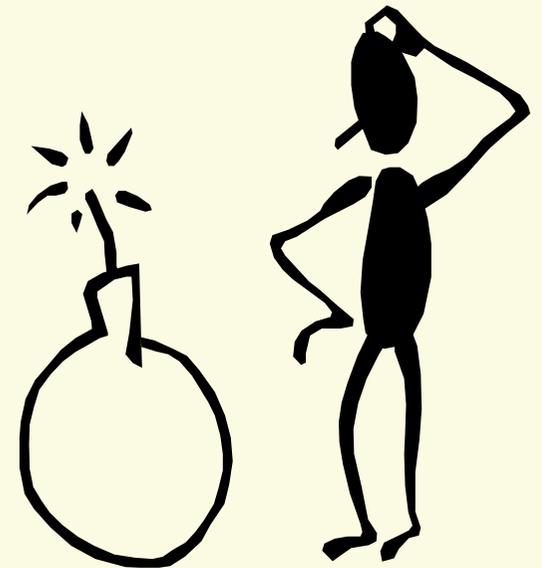
- ❏ Правильно оформляй бланк - это важно.
- ❏ Прочти и пойми задание, прежде чем начать его выполнять.
- ❏ Начинай выполнять задания с тех вопросов, в ответах на которые ты уверен. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
- ❏ Когда ты приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ❏ Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- ❏ Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то доверься своей интуиции!
- ❏ Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей

оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Если вас постигла неудача.

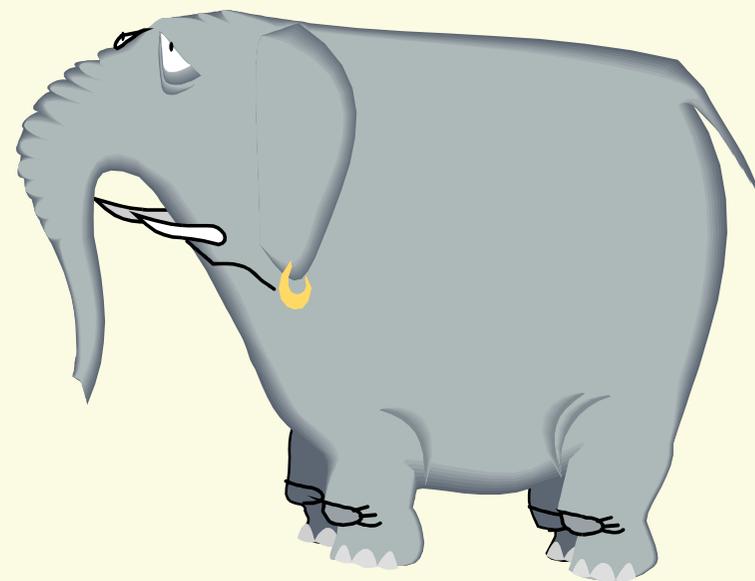
☞ Что бы ни случилось, помните, безвыходных ситуаций не бывает. В любом случае, это не вопрос жизни и смерти.

☞ Не забывай: «Любая неудача временна, из любого тупика есть выход!»



Как справиться со злостью

- 📄 Уединитесь, поколотите подушку или энергично выжимайте сухое полотенце. Дополните это соответствующими зрительными образами.
- 📄 Производите любые спонтанные звуки, как -то:
 - пожарная сирена («И-и-и»);
 - крик одинокого слона («У-уу»);
 - громко пропойте любимую песню.

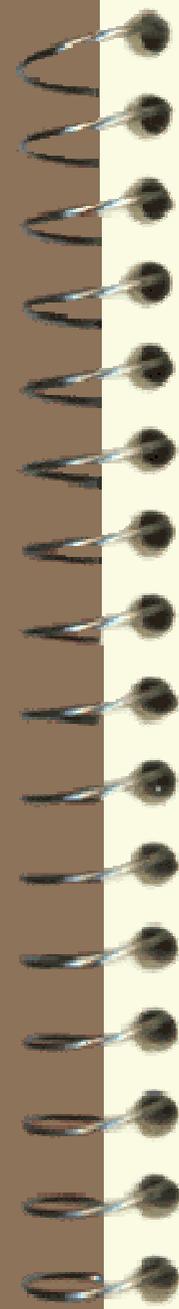


экзамена.



Как снять напряжение после

- 📄 Сейчас вы заслужили отдых. Если вы - человек активный лучше всего отправляйтесь на дискотеку. Физическая нагрузка уничтожит разрушительные токсины.



📄 Если вы по природе созерцатель, полежите на диване, побудьте в тишине, послушайте любимую музыку или погуляйте в парке.

Ни пуха, ни пера желаю я вам!

Педагог-психолог
Казачкова Е.В.