

«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»,
Ганс Селье

Как настроиться на успешную сдачу экзаменов?

Настрой — половина дела!

1. **Важно, с каким настроением ты готовишься к экзамену.** Экзамен — всего лишь одна из жизненных проверок твоих возможностей, многие из которых еще предстоит пройти на более сложном уровне. Не придавай событию слишком высокую важность, не пугай и не ограничивай себя больше, чем этого требует ситуация.
2. **Сделай свой выбор и сформируй свое отношение!** Очень многие будут тебя поддерживать, иногда пугать, но важно выработать свое личное отношение к проверке знаний и сдаче экзаменов! Посмотри на экзамен как на важный опыт и планирования, развития своих умственных способностей, силы воли и характера. Это интересное время твоей жизни, и если ты

потратишь его не только на получение нужного бала и заучивание информации, а еще и на развитие своих личных способностей, любые проверки в ходе твоей будущей профессиональной деятельности будут тебе по плечу.

3. **Подойди к этому как к проекту со своими задачами и этапами реализации!** Представь подготовку и итоговую сдачу экзамена как свой личный проект с задачами, этапами, сроками и промежуточными результатами. Заранее ознакомься с правилами проведения всех экзаменов, и поучаствуй в пробном тестировании — это снимет эффект неожиданности на экзамене. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание ослабевает, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на двигательную. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену! Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



Рекомендации выпускникам в период сдачи экзаменов:

- **Правильно питайтесь:** принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).
- **Занимайтесь физическими упражнениями** — делайте утреннюю гимнастику.
- **Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.**
- **Выспитесь накануне экзамена.**
- **В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций,** споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
- **Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.**

КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

практические рекомендации для родителей

- ❑ **Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать? Какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему?**
- ❑ **Определите вместе с ребёнком его «золотые часы».** Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые — в часы спада.

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- ❑ чередование умственного и физического труда;
- ❑ ограничение просмотра телевизионных передач и работы за компьютером;
- ❑ стимулирование познавательных способностей при помощи упражнений.

