

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ – КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА**

*Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.*

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах
- Используй способы снятия напряжения и эмоциональной разрядки.

### **Накануне экзамена**

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты

уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене около 4-х часов.

### **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ**

<i>Симптомы</i>	<i>Рекомендации</i>
Общее утомление	Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 мин в день, витамины.
Нервозность, переживания	Аутотренинг, самовнушение, распределение времени и планирование деятельности, прогулки, витамины.
Утомление глаз	<p>Перерывы в чтении, не читать лёжа, умывание холодной водой, не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А ( морковь, рыба, шпинат, петрушка, укроп, абрикосы, черника), после утомления глаз не поднимать тяжести.</p> <p>Гимнастика для глаз: 1) глаза вверх-вниз, Влево - вправо ; 2) написать глазами фамилию, имя, отчество; 3) поочерёдно смотреть то на дальнюю, то на ближнюю точки.</p>
Вегетативные проявления боли в сердце, желудке, дрожь в руках, ногах).	Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, спокойная музыка, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку и крупные сосуды, выпрямлять ноги).
Мышечное утомление	Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким - жира, массаж, самомассаж.

Нагрузка на позвоночник	Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием (творог, сыр, рыба, капуста, петрушка), спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.
-------------------------	---

### **Аутотренинг и самовнушение**

1. Проговаривание про себя в течение нескольких минут фраз успокаивающего характера:

- «Я спокоен, хладнокровен и собран»
- «Всё будет хорошо»
- «У меня всё получится»
- «Все сдают, и я сдаю»

2. Получив задание, сесть удобно, выпрямить спину. Сосредоточиться на словах «Я спокоен». Повторить их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызывает дополнительное напряжение. Мысленно повторить 5-6 раз: «Правая рука тяжёлая».

Затем вновь: «Я спокоен». Далее 5-6 раз повторить: «Левая рука тяжёлая» и вновь: «Я спокоен».

В завершение сжать кисти в кулак, сделать глубокий вдох и выдох. Затем всё сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

3. Дыхательные упражнения

а) Короткий вдох (5сек.)

Длинный выдох (7 сек.)

б) Глубокий вдох через нос (4-6 сек)

задержка дыхания (2-3 сек.)

медленный, плавный выдох через нос (4-6 сек.)

задержка дыхания (2-3 сек.)

Упражнения выполняются в течение 2-3 минут.