

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

«Готовимся к сдаче экзаменов».



Пути предотвращения и преодоления
стресса в предэкзаменационный
период:

1. **Обращайся к себе позитивно.** Если ты что-то не успел выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
2. **Представляй себе положительные результаты.** Представляй себе успех, то как будешь рад ты и твои близкие успешной сдаче.
3. **Определи оптимальное время работы и наилучшую обстановку.** Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установи свое лучшее время и запланируй как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. Во время подготовки к экзаменам, **чередуй умственную нагрузку с физическими упражнениями**, которые избавят тебя от напряжения и беспокойства.
5. **Поощряй себя чем-либо после каждой выученной темы.**
6. **На время экзаменов отрегулируй свой режим дня.**
7. **Разбивай изучение большого объема материала на части**, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
8. Во время подготовки к экзаменам очень **важно овладеть техникой расслабления**, ибо это даст тебе возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

«Техника расслабления».

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

1-я фаза (4-6 с). Глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 с). Задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 с). Медленный плавный выдох через нос.

4-я фаза (2~3 с). Задержка дыхания.

и т. д.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

УСПЕШНАЯ ТАКТИКА ТЕСТИРОВАНИЯ.

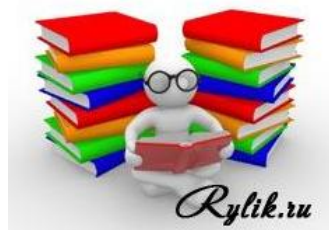
1. Перед экзаменом обязательно **хорошо выспись.**

2. Приведи в порядок свои эмоции, **соберись с мыслями.**
3. **Слушай внимательно**, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
4. **Сосредоточься и забудь об окружающих.** Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданиями.
5. **Читай задания до конца.** Торопись не спеша. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задания по первым словам, а концовку придумает сам.
6. **Начни с легкого.** Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
7. **Думай только о текущем задании.** Забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

8. **Действуй методом исключения.** Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
9. Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то **доверься интуиции!**
10. **Оставь время для проверки своей работы** хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
11. **Не огорчайся и не паникуй.** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Самое главное – успокойся и сосредоточься, и тогда успех не заставит тебя ждать!

Удачи тебе!



И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

