

# ГОТОВЛЮСЬ К ЭКЗАМЕНАМ МОРАЛЬНО

## “Как стать оптимистом”

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
2. Никогда не говорите о себе плохо.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!
5. Радуйтесь каждому своему успеху! На пути к этим целям хвалите себя.
6. Помните, что вы - воплощение надежд ваших родителей, вы - творец своей жизни.



# Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше

Советы абитуриентам:



**1**  
Начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее

**2**  
Делать перерывы (10 – 20 мин.) каждые 40 мин



**3**  
Гулять на свежем воздухе, ходить пешком



**4**



Не заниматься «до потери сознания» (лучше учить частями и повторять выученное вечером)

**5**

Хорошо выспаться перед экзаменом



**6**  
Утром позавтракать



**7**  
Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять (в памяти остается лишь материал, отработанный в последние минуты)

**8**

Не спешить по дороге на экзамен (спешка – это отрицательное возбуждение)

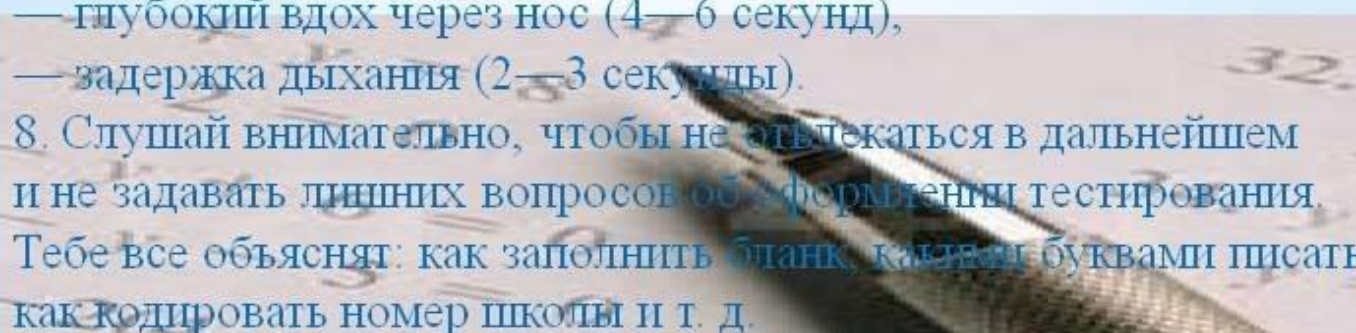


**9**

Перед экзаменом не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому)



## Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
  2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
  3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
  4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
  5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
  6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
  7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
    - сядь удобно,
    - глубокий вдох через нос (4—6 секунд),
    - задержка дыхания (2—3 секунды).
  8. 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.
- 

## Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающем. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спешить. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. 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 собери с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудоемкости, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.



«Учение - свет», а за свет надо платить - и часто не столько деньгами, сколько здоровьем, свободным временем и порой даже личной жизнью!

## Подготовка к экзамену



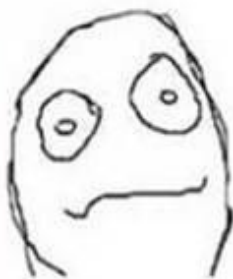
**10 дней** до экзамена  
**10 тем** осталось  
выучить

Буду учить по одной теме в день

**5 дней** до экзамена  
**10 тем** осталось  
выучить



Буду учить по 2 темы в день



**2 дня** до экзамена  
**10 тем** осталось  
выучить

5 тем в день... сложновато будет

**10 часов** до экзамена  
**10 тем** осталось  
выучить



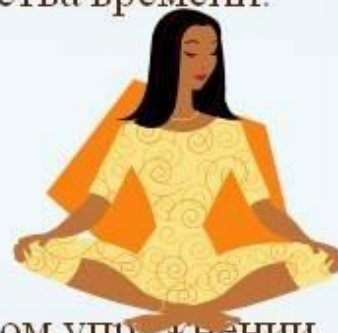
По часу на тему

**Распределяй время рационально!**

## Техники расслабления (релаксации)

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

### Мышечное расслабление



#### «Кинг-Конг»

1. Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2. Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

## Техники расслабления релаксации)

### Дыхательные упражнения:

#### «Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

#### Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

#### Концентрация на дыхании

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.