



***Как избежать стресса
во время подготовки
к экзаменам***

Подготовила педагог-психолог

МОУ «СОШ № 101»

Тимофеева С.В.

Советы выпускникам

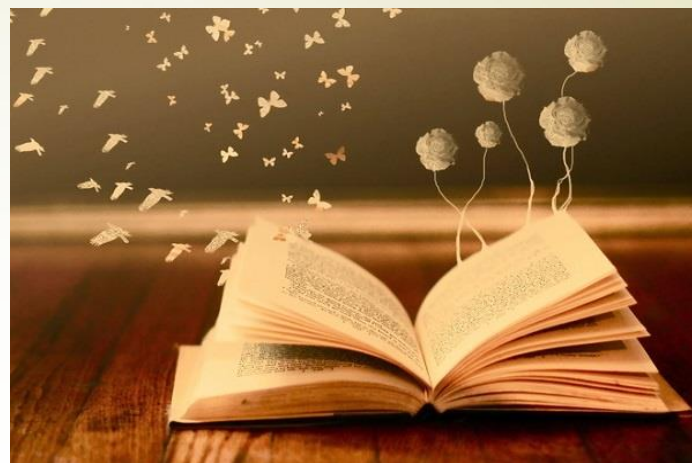
- Сдача экзамена – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых ещё предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовка к экзамену:

- **Сначала подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия тетради, бумагу, карандаши и.т.п.
- **Составь план занятий на каждый день** подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- **Начни с самого трудного,** с того раздела, который ты знаешь хуже всего.
- **Чередуй занятия и отдых,** например, 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем на бумаге.

Накануне экзамена

С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого настроя».



Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования!

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнение бланков), постарайся сосредоточиться. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

На экзамене

- ▶ **Начни с легкого!** Начни отвечать с тех вопросов, на которые ты точно знаешь ответ.
- ▶ **Читай задание до конца!**
- ▶ **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.



Полезные приемы при подготовке

- ✓ Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.
- ✓ Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
- ✓ Меняйте умственную деятельность на двигательную.
- ✓ Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- ✓ Для активной работы мозга требуется много жидкости (минеральная вода, зелёный чай) и полноценное питание.
- ✓ В рационе питания необходимы: рыба, творог, орехи, курага (стимулируют работу головного мозга).

Упражнения для снятия внутреннего напряжения

Упражнение 1. Сядь удобно, закрой глаза.

Спина прямая.

Руки лежат на коленях.

Сосредоточься на формуле «Я спокоен».

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен».

Затем повтори 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжёлая».

Снова повтори мысленно: «Я спокоен».

Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем то же проделать с ногами.

Упражнения для снятия внутреннего напряжения

Упражнение 2.

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.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 минут.

Затратив всего 5-6 минут на эти расслабляющие упражнения, ты увидишь, как изменилось твоё самочувствие и настроение.



*Помни, что вера в успех – это
половина успеха!*



Спасибо за внимание!!