

Юный друг!

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Именно испытаниями, сложными и напряженными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников и одиннадцатиклассников.

Для того чтобы в сложной ситуации не терять головы:

- начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
- если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала;
- ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости;
- организуйте правильно свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти два цвета повышают интеллектуальную активность.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. **Делай перерывы в работе** каждые 2 – 3 часа. Оторви глаза от книги, посмотри в даль, выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (*25 секунд*), влево – вправо (*15 секунд*);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (*20 секунд*), потом на листе бумаги перед собой (*20 секунд*);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Постарайся чередовать умственный и физический труд.

Не трать время на просмотр телевизионных передач (телевизор не исчезнет и после экзаменов). Если не можешь обойтись без музыки, то слушай музыку без слов.

Исключи из питания стимуляторы (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся.

Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

Перед дверью экзаменационного класса мысленно скажи себе несколько раз: «Я спокоен! С совершенно спокоен».

Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их неспеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (*4 – 6 секунд*),
- задержка дыхания (*2 – 3 секунды*),
- медленный выдох.

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.

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

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.

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

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

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

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

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

После экзамена постарайся нейтрализовать стресс. Самую полноценную разрядку дают занятия спортом. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади воды, лесные запахи и звуки способны вернуть душевное равновесие. Дыхание уступами. Три – четыре коротких вдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, ищущих в мозг при глубоком вдохе.

Поговорите о пройденном испытании со своими друзьями и самыми близкими людьми – родителями. Они в это непростое для вас время были рядом, а значит, как никто другой, поймут все ваши переживания, помогут разобраться и сделать выводы.

Желаем успехов!

Составитель: педагог-психолог Барина Алина Сергеевна