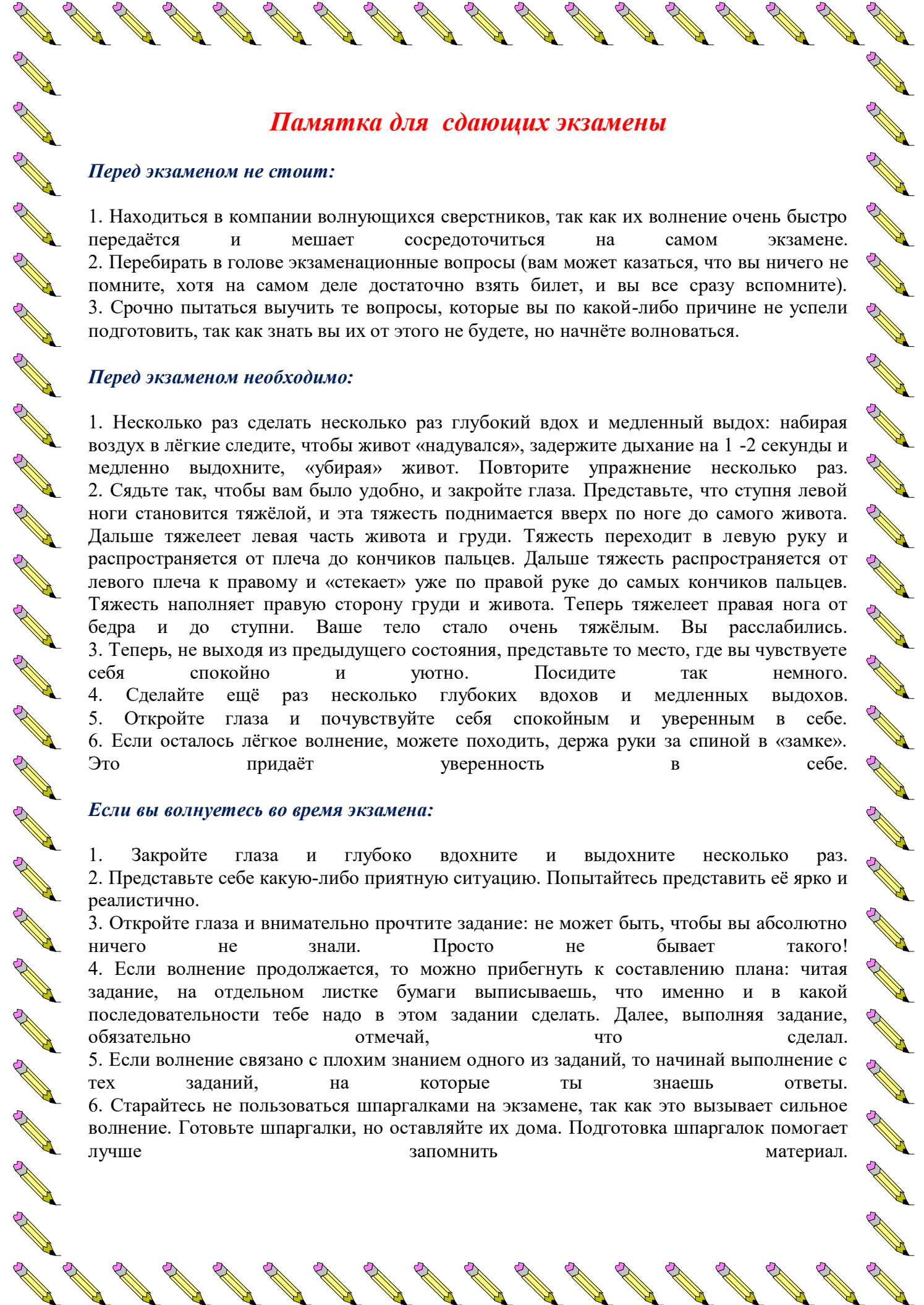




Памятка для сдающих экзамены

Перед экзаменом не стоит:

1. Находиться в компании волнующихся сверстников, так как их волнение очень быстро передаётся и мешает сосредоточиться на самом экзамене.
2. Перебирать в голове экзаменационные вопросы (вам может казаться, что вы ничего не помните, хотя на самом деле достаточно взять билет, и вы все сразу вспомните).
3. Срочно пытаться выучить те вопросы, которые вы по какой-либо причине не успели подготовить, так как знать вы их от этого не будете, но начнёте волноваться.

Перед экзаменом необходимо:

1. Несколько раз сделать несколько раз глубокий вдох и медленный выдох: набирая воздух в лёгкие следите, чтобы живот «надувался», задержите дыхание на 1 -2 секунды и медленно выдохните, «убирая» живот. Повторите упражнение несколько раз.
2. Сядьте так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Представьте, что ступня левой ноги становится тяжёлой, и эта тяжесть поднимается вверх по ноге до самого живота. Далее тяжелеет левая часть живота и груди. Тяжесть переходит в левую руку и распространяется от плеча до кончиков пальцев. Далее тяжесть распространяется от левого плеча к правому и «стекает» уже по правой руке до самых кончиков пальцев. Тяжесть наполняет правую сторону груди и живота. Теперь тяжелеет правая нога от бедра и до ступни. Ваше тело стало очень тяжёлым. Вы расслабились.
3. Теперь, не выходя из предыдущего состояния, представьте то место, где вы чувствуете себя спокойно и уютно. Посидите так немного.
4. Сделайте ещё раз несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.
5. Откройте глаза и почувствуйте себя спокойным и уверенным в себе.
6. Если осталось лёгкое волнение, можете походить, держа руки за спиной в «замке». Это придаёт уверенность в себе.

Если вы волнуетесь во время экзамена:

1. Закройте глаза и глубоко вдохните и выдохните несколько раз.
2. Представьте себе какую-либо приятную ситуацию. Попробуйте представить её ярко и реалистично.
3. Откройте глаза и внимательно прочтите задание: не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не бывает такого!
4. Если волнение продолжается, то можно прибегнуть к составлению плана: читая задание, на отдельном листке бумаги выписываешь, что именно и в какой последовательности тебе надо в этом задании сделать. Далее, выполняя задание, обязательно отмечай, что сделал.
5. Если волнение связано с плохим знанием одного из заданий, то начинай выполнение с тех заданий, на которые ты знаешь ответы.
6. Старайтесь не пользоваться шпаргалками на экзамене, так как это вызывает сильное волнение. Готовьте шпаргалки, но оставляйте их дома. Подготовка шпаргалок помогает лучше запомнить материал.