

## **Как подготовиться психологически**

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

-Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

-Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое.

## **Что делать, если устали глаза?**

Если устали глаза, значит, устал и организм:

**Выполни** два любых упражнения:

-посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);

-напиши глазами своё имя, отчество, фамилию;  
-попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

-нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

## **Режим дня**

Чередуй занятия и отдых. Скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут -перерыв. Можно в это время помыть посуду, сделать зарядку, погулять на свежем воздухе. Спи не менее 8 часов.

## **Питание.**

Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо,

овощи, фрукты, шоколад. Перед экзаменами не следует наедаться.

## **Место для занятий**

Организуй правильно своё рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

## **Как запомнить большое количество материала**

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

## **Какую одежду лучше надеть на экзамен**

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! Вот после экзамена – всё что хотите.

## **Рекомендации по поведению до и в момент экзамена**

1. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

2. А вот перед дверью класса -Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».

3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

4. Смело входи в класс с уверенностью, что получится.

5. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя всё получится.

6. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

-сядь удобно,

-глубокий вдох через нос (4-6 секунд),

-задержка дыхания (2-3 секунды).

## **Поведение во время ответа**

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

## **Стресс и его причины.**

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. *Физиологические* признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

*Психологическими* признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере

уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

### **Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В.

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортзал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте на свежем воздухе, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвёртых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.



**Наш адрес:** г.Мещовск, ул.Чернышевского,19  
(второй этаж)

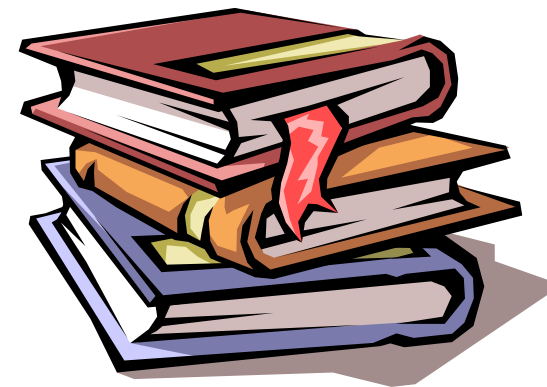
[www.mmc/edusite.ru](http://www.mmc/edusite.ru)

Раздел: Психологическая помощь субъектам образовательного процесса

**Мещовский центр диагностики и  
консультирования**

## **ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

**психологические подсказки  
обучающимся**



**г.Мещовск**