

ЧОУ-СОШ «Новый путь» 2-23-23

Щетинина Наталья Сергеевна

Сделайте с утра энергичную зарядку и не забывайте про «питьевой режим»! Пить воду - это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией.

ПОМНИТЕ Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и мозга. В результате человек гораздо медленнее соображает.

Не налегайте на кофе - подстегивая и взбадривая, кофе служит одновременно и дурную службу, так как увеличивающийся за счет кофеина выброс адреналина в кровь может привести к ненужной нервозности и перевозбуждению.

Устройте себе «сладкую» жизнь: очень полезно съесть на завтрак что-нибудь сладкого (но не тяжелого!). Глюкоза в день экзамена нужна как никогда!

Перед выходом из дома для придания себе уверенности устройте мини-тренинг:

Закройте глаза и вообразите, что вы стрела. В мельчайших деталях воспроизведите в воображении, как медленно натягивается тетива лука, стрела летит и как она (то есть вы) попадает в самое яблочко. Открыв глаза, сохраните это ощущение способности попасть в «десяточку», будь то мишень или отметка.



УДАЧИ!



ЧОУ-СОШ «НОВЫЙ ПУТЬ»



**ЕСЛИ ЭКЗАМЕН
УЖЕ ЗАВТРА**



2014 г.

ЕСЛИ ЭКЗАМЕН УЖЕ ЗАВТРА

А вы сильно волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, **«страшными мыслями»**. Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы читаете задание, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно выполнять задание. Представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.

А вы не просто волнуетесь, а очень боитесь, то попробуйте прием, называемый **«доведением до абсурда»**. Постарайтесь, как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, невыносимые подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, попробуйте по сильнее напугать друг друга. **Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.**

Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не



слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.

Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Народная мудрость гласит: чтобы вся информация в голове «уложилась» и «утряслась», накануне экзамена **надо обязательно отвлечься, хорошенько отдохнуть**, а потом как следует выспаться. Поэтому решительно пресеките всякие попытки доучить и дочитать все в последнюю ночь. Отвлечитесь, съездите на природу — хотя бы на вечер, предшествующий «утру стрелецкой казни».

«снимать стресс» перед самым экзаменом при помощи успокаивающих средств, даже самые безобидные из них типа валерьянки притупляют внимание, затормаживают реакцию и вообще могут подействовать совершенно не так, как вам хотелось бы.

А у вас бессонница и вы не знаете как с ней бороться. Для этого дайте телу интенсивную физическую нагрузку! Как

правило, в период экзаменационной сессии психическое напряжение при пассивном положении тела приводит к сильнейшему переутомлению всего организма, что, естественно, нормальному сну никак не способствует. Во что бы то ни стало найдите время хотя бы накануне экзамена побегать, поносить тяжести, покататься на велосипеде или роликах - после этого уснете без задних ног.

А у вас чувство, что вы ничего не знаете. Среди напряженного умственного труда непременно организуйте себе **пятиминутку полного «бездумья»**. Посидите, расслабившись и глядя в одну точку или с закрытыми глазами, в тишине. Впрочем, в это время вы можете делать все, что угодно, лишь бы это занятие не требовало ни малейшего участия сознания.

С утра ни в коем случае не возобновляйте «зубрежку». Исследования психологов свидетельствуют, что при этом в памяти останется только материал, отработанный утром, а все остальное благополучно забывается.

