

**Экзамены** — это всегда волнение и переживания...

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. **Стресс** при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

**Чтобы успокоиться и сосредоточиться перед экзаменом и на экзамене** проведите следующие упражнения (можно несколько раз): на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните.

Если ты вдруг сильно разволновался и не можешь сосредоточиться, тебе могут помочь фразы-самовнушения, произнесённые про себя («Я знаю», «Я умею», «Я могу», «Я спокоен», «Я внимателен», «Я всё понимаю», «У меня всё в порядке»)

## 5 шагов на пути к успеху при подготовке экзаменам!

**ШАГ 1.** Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Распределите билеты по дням. Следуя этой схеме, вам будет нетрудно проследить за тем, что удалось сделать за каждый день занятий.

**ШАГ 2.** Просмотрите материал, чтобы получить общее представление о предмете, и придумайте к каждой теме или заголовку по одному вопросу. Это нужно для того, чтобы потом при внимательном чтении найти на них ответы.

**ШАГ 3.** Еще раз просмотрите данный материал, обращая особое внимание на трудные места.

**ШАГ 4.** Рассказывая прочитанное вслух, вы запомните материал наилучшим образом. Совет: станьте перед зеркалом и представьте, будто вы на экзамене.

**ШАГ 5.** Вечером накануне экзамена нужно прекратить подготовку, прогуляться и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

## Советы перед письменным экзаменом!

1. **Сосредоточьтесь!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.

2. **Начните с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

3. **Пропускайте!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

4. **Читайте задание до конца!** Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

5. **Думайте только о текущем задании!**

6. **Оставьте время для проверки своей работы,** чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.



## Рекомендации по заучиванию материала

- Главное - распределение повторений во времени.
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую

голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.



## Самое главное при сдаче экзамена - положительный настрой!

1. Готовься добросовестно, но не паникуй. Чрезмерная тревога только отнимет у тебя силы. Даже если результат будет не совсем таким, какой ты хотел бы получить, ничего страшного не произойдет, мир не рухнет.

2. Думай о том, что ты справишься с экзаменом, мысленно рисуй себе картину успеха. Это придаст тебе уверенности.

3. Относись к экзамену как к пробе сил. Разве тебе не интересно, насколько хорошо ты справишься с этим испытанием?

**У тебя обязательно всё получится!**

**Тебе всё под силу!**



**НИ ПУХА, НИ ПЕРА!**

## Экзамен без стресса!



разработала: Шеменева Ирина Викторовна,  
педагог-психолог

2023 г