

## **Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам**

### **Что делать, если глаза устали?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполнни упражнения:

- Посмотри попеременно вверх - вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.)
  - Нарисуй глазами свое имя, отчество и фамилию
- Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), а потом - на листе бумаги перед собой (20 сек.)
- Нарисуй глазами квадрат, треугольник сначала по часовой стрелке, а потом против нее.

### **Как психологически подготовиться к экзаменам?**

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, когда ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями - начни с самого легкого.

И еще не забудь, что перед экзаменом не стоит слишком много есть, а лучше хорошо выпастись.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз.

Дыхательные упражнения тоже помогают снять напряжение. Вот несколько приемов. Сядь удобно.

- глубокий вдох через нос (4-6 сек.)
- задержка дыхания (2-3 сек.)
- медленный, плавный выдох через нос (4-6 сек.)
- задержка дыхания (2-3 сек.) и т.д.

упражнение выполняется в течение 2 - 3 минут.

### **Как нужно выглядеть на экзамене?**

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде., слишкомзывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступать в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры в косметике и запахах. Ничего лишнего.

### **Как вести себя во время экзамена?**

Если экзаменатор - человек энергичный, то вялый, тихий ответ с большими паузами может его разочаровать.

Если же экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Обычно самые важные мысли приходят в голову после того, как письмо запечатано. Если тебе ничего не пришло в голову, можешь идти отвечать.

Помни, что вера в успех - это половина успеха.