

Психологические рекомендации

выпускникам при подготовке и сдаче экзаменов.

Уважаемые выпускники это для Вас.

Экзамены требуют достаточно много сил, ясной мысли, смекалки. Поэтому, прежде всего, **ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО.** Насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха зависит и успешная сдача экзаменов.

1. За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. Во время подготовки делайте перерывы на 10-15 минут.
2. Выключите музыку, телевизор. При посторонних шумах утомление наступает быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
3. При подготовке к экзаменам уменьшите просмотр видеофильмов, телепередач, чтение художественной литературы т.к. это увеличивает умственную нагрузку.
4. Помните про сон. Во время экзаменов нужно спать не менее 8 часов. После бессонной ночи трудно сосредоточиться на материале.
5. Для повышения работоспособности нужно правильно питаться. Нельзя садиться и заниматься на голодный желудок. Помните, что в вашем рационе должны быть овощи и фрукты.
6. Ни в коем случае не принимайте перед экзаменом транквилизаторы. Таблетки могут подвести т.к. снижают память и внимание.
7. Накануне экзамена не сидите до поздней ночи, прогуляйтесь на свежем воздухе и хорошенько выспитесь.
8. На экзамен приходите в точно назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительное для нервной системы.
9. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
10. Читай задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

11. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Сделайте передых. Свежий воздух, пробежка, прогулка помогут снять напряжение и восстановить силы.

Помни:

12. **Ты имеешь право** на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

13. **Ты имеешь право подать апелляцию** о несогласии с результатами в течение 2-х дней после объявления результата экзамена.

СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

1. Научитесь сбрасывать напряжение - мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками ауто-тренинга, с которыми вы можете познакомиться на занятиях у вашего школьного психолога.

2. Давайте отдых своей нервной системе. Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы – сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 – до 30 минут).

3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Чувствам нельзя приказывать, но можно “выманивать”. Познакомьтесь с техникой “выманивать” лучше на занятиях у вашего школьного психолога.

4. В дыхательной гимнастике существует понятие успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем – после вдоха задерживается дыхание. Это поможет Вам сосредоточиться на вопросе, активизирует мыслительную деятельность.

5. Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ “сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать”.

6. Свежий глоток воды поможет Вам сосредоточиться на экзаменационном вопросе.

7. Легкий массаж шеи, заушных бугров помогут в активизации внимания и мыслительной деятельности.