

Сдаем экзамен.

Уважаемые выпускники!

При подготовке к экзамену следует выделить **три основных этапа**.

1 этап. Подготовка к экзамену

- **Сначала подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- **Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета,** поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- **Составь план занятий.** Четко определи, что именно сегодня будет изучаться (какие именно разделы и темы). В зависимости от того, кто ты - «сова» или «жаворонок» максимально используй утренние или вечерние часы.
- **Начни с самого трудного,** с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- **Чередуй занятия и отдых:** 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Это позволит избежать переутомления.
- **Полезно структурировать материал** за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- **Оставь один день перед экзаменом** на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

2 этап. Накануне экзамена

• **С вечера перестань готовиться**, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы, «боевого» настроя.

3 этап. Во время тестирования

• **Сосредоточься!** При сильном напряжении, опусти голову и сделай вдох - «по», и выдох – «кой»

• **Начни с легкого!** Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

• **Пропускай!** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

• **Читай задание до конца!** Это верный способ избежать досадных ошибок в самых легких вопросах.

• **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

• **Исключай!** Те варианты ответов, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.

• **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

• **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Удачи!!!

PS. Главное на экзамене – создать все условия для работы твоего мозга. Ему необходим: покой, достаточное количество воды и кислорода.

Если, одно из составляющих недостаточно, возникает тревога, так твой мозг подает тебе сигнал, чтобы ты вовремя позаботился о нем.

- *Подвигайся*, пройди до туалета, помой руки водой, *попей воды*, попроси *открыть окно*, если чувствуешь, что в комнате душно.

Хороший способ успокоится – на черновике напиши *таблицу умножения на 2*.

Это поможет тебе немного переключиться, отдохнуть и одновременно сосредоточится.

Простые упражнения, которые помогут тебе и *твоему мозгу работать*.

Мудра №1. «Жизнь»

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения – улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки сердечного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

Мудра №2. «Знания»

Одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Показания: бессонница, чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает вас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользуются этой мудрой.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

(Эти мудры можно выполнять на экзамене. Никто даже не обратит внимание, что ты делаешь своими пальцами, просто отдыхаешь. Потренируйся перед экзаменом, дома. Тем более, это даст тебе возможность хорошо подготовиться)

Помни! Действительно умные, заинтересованные в своем развитии люди давно используют разные техники, и методы позволяющие чувствовать себя уверенно, спокойно, сосредоточенно.

С помощью дыхательных упражнений

можно контролировать свои эмоции. Когда вы рассержены или чем-то очень озабочены, дыхание учащается. Глубокое, ритмичное дыхание поможет успокоить «разыгравшийся шторм».

В ритмическом дыхании, прежде всего, нужно приобрести просто *идею ритма*.

- 1 – Сесть прямо в той позе, которая бы не утомляла;
- 2 – Медленно вдохнуть полное дыхание, считая до шести.
- 3 – Задержать дыхание, считая до трех.
- 4 – Выдохнуть медленно через нос, считая до шести.
- 5 – Считать до трех между дыханиями.
- 6 – Повторить это упражнение несколько раз, но ни в каком случае не утомляясь.

После небольшой практики вы будите в состоянии увеличивать продолжительность времени вдыхания и выдыхания. При этом необходимо помнить, что время между вдыханием и выдыханием должно быть половиной времени, которое идет на вдыхание и выдыхание.

А после экзамена!

Если ты переутомлен, плохо чувствуешь себя, **прислушайся к себе!** Чего тебе хочется больше всего? **Поспать? Пообщаться?**

Позаботься о себе, если хочешь пообщаться, **не оставайся один**, подруга, друг, мама, папа или в крайнем случае психолог по **телефону доверия:**

468-38-38, с 9-00 до 21-00.

А можешь просто прорисовать свое состояние, возьми бумагу, краски, карандаши, фломастеры и рисуй, рисуй, рисуй,... пока не захочется закончить.

А может быть, тебе захочется разделить свое состояние с музыкой, подбери ту, которая соответствует твоему состоянию. И слушай, пока не захочется переключиться на другую! Музыка всегда нас поймет и разделит с нами любое состояние, **главное подобрать ту самую**, которая нужна именно сейчас.

