

## Как подготовиться к сдаче экзамена

1. Подготовь место для занятий – убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность. Сделай закладку или нарисуй картинку.
3. Составь план подготовки. Распиши по дням, что именно ты будешь изучать – темы, разделы и т. п. Определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
4. Чередуй занятия и отдых – 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. В перерыве сделай зарядку.  
**Важные упражнения:**
  - растяжка,
  - контрастный душ,
  - ежедневные прогулки/пробежки,
  - движения глазами, пальминг (разогретые ладони положить на глаза, а в солнечные дни подставлять закрытые глаза солнцу).
5. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с материала, который тебе больше всего интересен и понятен. Так ты постепенно войдешь в рабочий ритм.
6. Структурируй материал – составляй на бумаге планы, схемы. Они пригодятся тебе при кратком повторении материала. Одна тема – один лист, с помощью цвета, пиктограмм, майндкарт, опорных слов. Не стремись к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Записывай изученное на диктофон.
7. Выполняй как можно больше опубликованных различных тестов по предмету, к сдаче которого ты готовишься. Так ты познакомишься с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
9. Не думай при подготовке к экзамену о том, что не справишься, наоборот – мысленно рисуй себе картину триумфа.  
Если все же мысли об экзамене тебя тревожат так, что ты не можешь даже сосредоточиться, то попробуй следующие **приемы саморегуляции**:
  - вспомни, когда было трудно – но ты справился!
  - 5- минутки «Рисую свою эмоцию (выплесни на лист свои негативные эмоции: тревогу, страх, волнение, раздражение)»,
  - аутотренинг, например: «Я, (имя), легко справляюсь с трудностями. Ты, (опять свое имя), легко справляешься с трудностями».И, конечно, проговори с родителями все возможные варианты развития событий.
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы посмотреть все планы ответов, повторить самые трудные вопросы.
11. Соверши накануне экзамена прогулку, прими контрастный душ, обязательно выспись. Ты должен чувствовать себя отдохнувшим, здоровым, полным сил, готовым показать свои возможности и способности.

Не трать последнюю ночь на повторение или изучение материала – это неправильно. Не надо себя переутомлять. Можно даже посетить аквапарк, выставку и т.п, никак не связанное с экзаменами.

**12. В день экзамена:**

- сбалансированный завтрак, содержащий белок, обязателен!
- пройдишь пешком;
- вода!!! Пить периодически, каждые 30 минут;
- если трясет – тряска руками, ногами (так организм сбрасывает напряжение). Или сделайте переключение внимания на предметы эмоционально неокрашенные, которые вокруг вас, за окном – называйте их про себя и пробуйте описать каждый (форма, цвет, материал и т.п.).

**13.** Не забудь пропуск, паспорт, несколько гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

**14. В момент экзамена:**

для сосредоточения и активации работы головного мозга

- кнопка (легко нажимаем на нос – голова принимает анатомически правильное положение);
- легко потираем лоб над бровями;
- зевота;
- дыхание по квадрату (мысленно представляем квадрат: каждая грань – вдох, довдох, выдох - довыдох);
- заземлись (упришись ногами в пол, руками в парту, напряги все мышцы, думай только о том, как ты напрягаешь мышцы. Расслабься.);
- представляем/ ищем в пространстве/ рисуем в черновике X .

**15. Если трудности в задании** (точно знаешь как, но оно не «поддается»):

- меняем позу тела (ерзаем на стуле, слегка передвигаем стул);
- выпрямляем спину;
- тянем себя легко за волосы на макушке.

**16. После экзамена** не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по вашему мнению, вы сделали не так. Поздравьте себя за те вещи, которые вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что могли бы, по вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

**Желаем успешно сдать экзамены  
и смело вступить во взрослую жизнь!**

Педагог-психолог Шустова Юлия Игоревна

Часы приема пн – пт 10.00 – 16.00

Контакты 89892977167