



Советы

тем, кому скоро на экзамен

1. Не бойтесь волнения. Некоторое волнение перед экзаменом даже полезно - оно способствует мобилизации сил организма.

2. Учите так, как удобно вам. Кто-то читает себе вслух. Кто-то любит, чтобы его слушали.

3. Не зубрите в ночь перед экзаменом. Лучше пораньше лечь спать.

4. Учитесь расслабляться. Дышите медленно, спокойно и глубоко. Закройте глаза, откиньтесь на спинку стула и считайте до 5 на вдохе и до 7 на выдохе.

5. Репетиция не повредит. Порепетируйте дома, расскажите несколько билетов родителям или друзьям.

6. Никаких транквилизаторов (успокаивающих). Ешьте шоколад и больше витаминов.

7. Думайте о хорошем. Чаще вспоминайте о своих удачах и победах, говорите себе: "Все будет хорошо".

8. Оденьтесь удобно и просто. Не нужно, чтобы вы отвлекались на неприятные ощущения.

9. Лучше прийти на экзамен пораньше, поговорить со своими одноклассниками и понять, что волнение свойственно всем.



ГОТОВИМСЯ К ЕГЭ

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.

Для этого нужно выполнить три упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек), влево-вправо (15 сек);
- 2) напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд сначала на удаленном предмете (20 сек), потом на листе бумаги перед собой (20 сек).

Как психологически подготовиться к экзаменам

- Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, не ставь перед собой сверхзадач.
- Не жди, пока ситуация станет катастрофической.
- Готовься к экзаменам в спокойном состоянии.
- Начинай готовиться заранее, понемногу, по частям и с самого легкого материала.
- И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.