

# Выпускные экзамены

Выпускные экзамены являются огромным стрессогенным фактором выпускников.

Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно психологически подготовиться к этому событию.

Психологическая подготовка к сдаче экзаменов позволяет выпускникам справиться со стрессом и уменьшить негативные переживания.



2021 г.

# Психологическая подготовка учащихся к экзаменам



# Как организовать себя?

— Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

# Режим дня

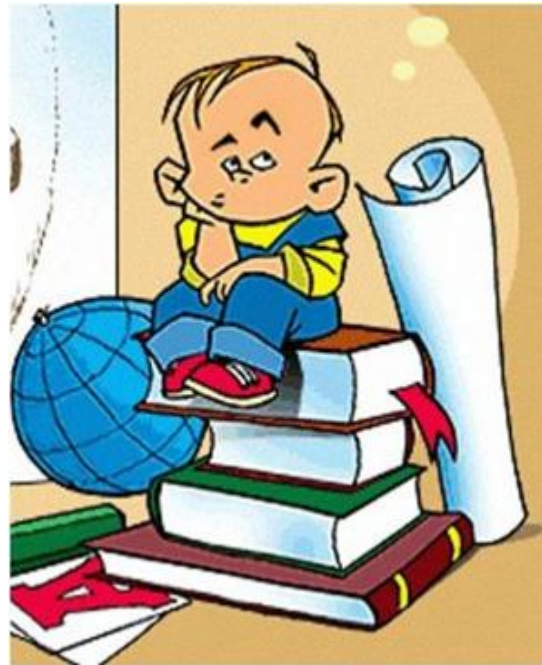
Соблюдайте режим дня. Отдавайте предпочтение не только интеллектуальной нагрузке в течение дня, но и занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе.

# Питание

Питание должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

# Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. Беречь зрение, делать перерыв каждые 20 - 30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
3. Оставлять свободное время для отдыха.



# Во время экзамена

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части задания - заполнения бланков, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
- **Торопись не спеши!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать **трудные или непонятные задания**. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- **Проверь!** **Оставь время для проверки своей работы** для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.