

Рекомендации

- * Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно, если этот экзамен первый в жизни или решает дальнейшую судьбу. Тем не менее, можно хорошо подготовиться, несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех.
- * Подготовь место для занятий (убери лишние вещи, в комнате, на рабочем столе размести картинки или предметы жёлтого и фиолетового цветов (не слишком яркие), поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- * Составь план занятий на каждый день.
- * Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами: отмечай главное карандашом, делай заметки, повторяй текст вслух, обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.
- * Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами: метод опорных слов и метод ассоциаций.
- * Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв. Чередуй умственный и физический труд.
- * Представь ситуацию сдачи экзамена во всех подробностях.
- * Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание.
- * Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.
- * В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.
- *Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищённости.
- * Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
- *Смехом тоже можно «ударить» по стрессу. Смех – это отличное средство борьбы со страхом. Так что никогда не забывайте про чувство юмора.

И запомни, что количество баллов не является показателем твоих возможностей.

Удачи сдать экзамены!