

Памятка для выпускников

«Экзамены без стресса»

1. Воспринимайте экзамен как жизненный рубеж, это лишь маленькая точка на линии вашей жизни, не преувеличивайте её значение.
2. Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий - с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.
3. Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на воздухе, общаться с друзьями, заниматься спортом.
4. Соблюдайте режим дня. Сон должен быть не менее 8 часов. Учить в ночь перед экзаменом – пустая трата времени.
5. Обратите внимание на питание. Пища должна быть не только любимой, но и лёгкой, богатой белками и витаминами (рыба, сыр, молочные продукты, соки, фрукты).
6. При изучении материала чередуйте гуманитарные и точные науки. Помните о том, что однообразный материал имеет свойство накладываться друг на друга.
7. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут.
Если это сделать, то запоминается 70 % информации.
8. Используйте как можно больше каналов информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.
9. Если вы понимаете, что ваш ответ на вопрос на экзамене недостаточно полный, как бы вы не волновались, слушайте вопросы преподавателя и не спешите закончить общение. Наводящие вопросы преподавателя – это, скорее, всего помощь (устный экзамен)
10. Не принимайте непосредственно перед экзаменом никаких лекарственных препаратов, чаще всего они тормозят мыслительные процессы.
11. Возьмите на экзамен воду, шоколад, банан. Эти продукты являются победителями стресса.
12. Настройте себя на позитивный лад. Помните, всё будет хорошо!

Как настроить себя на экзамен:

Предлагается несколько упражнений, которые можно выполнять прямо на экзамене.

1. «Приятное воспоминание»

Представьте себе ситуацию, в которой вы испытываете полный покой, расслабление, и как можно ярче вспомните все приятные ощущения.

2. Дыхательная гимнастика

Сделайте вдох, а затем глубокий выдох вдвое длиннее, чем вдох.

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 15-20 секунд.

Сделайте глубокий вдох и 2 резких выдоха.