

## **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ**

### **(Ученику коротко о главном)**

- Сначала подготовь место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА**

Многие считают, для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

*Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене достаточно долго.*

### **ПОМОГИ СЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ.**



**Расслабление** уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.

Сначала освоите эти упражнения затем предложите ребенку сделать их.

### **РИТМИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ**

*Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.*

**Первая фаза** (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

**Вторая фаза** (2-3 секунды). Задержка дыхания.

**Третья фаза** (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без захватывания руками).

**Четвертая фаза** (2-3 секунды). Задержка дыхания.

**Дышите таким образом не более 2-3 минут.**

### **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (3 -5 минут)**

*Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.*

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

### **КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ.**

**Будь внимателен!** Перед началом экзаменов ты получишь все необходимые пояснения.

**Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку.

**Сосредоточься!** Когда ты выполняешь задания для т

**Не бойся!** Тогда ты сможешь в полной мере показать знания полученные за годы обучения.

**Начни с легкого!** Начни с той части задания, в которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

