

## Во время тестирования

- Не начинай работать головой, пока не успокоится тело: все будет бесполезно.
- Переключи все внимание на дыхание. Оно должно стать ровным и спокойным: медленный вдох, медленный выдох. Не пожалей несколько минут на то, чтобы его выровнять.
- Постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись медленно!
- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или неуверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с легкого.
- Думай только о текущем задании.
- Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл довериться своей интуиции и указать наиболее вероятный вариант.

- Не паникуй когда другие начнут сдавать свои работы. Те кто первым выполнил задание, не получат за это дополнительных очков.
- Оставайся на своем месте до конца экзамена. Даже в последний момент тебя может осенить мысль, которая принесет один-два дополнительных балла.



## ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Для лучшего УСВОЕНИЯ материала необходим активный подход к делу. При изучении предмета, при чтении книги подчеркивайте важные места, выписывайте их, конспектируйте.

Помните, что объем памяти у человека ограничен и составляет, примерно 7 единиц информации. Поэтому, если заучиваемого материала много, лучше разбить его на смысловые блоки, стараясь чтобы их количество не превышало 7.

При заучивании ИСПОЛЬЗУЙ ПО ВОЗМОЖНОСТИ БОЛЬШЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ. Читай вслух, а не про себя, потому что в этом случае ты не только видишь слова, но и слышишь их, и одно восприятие усиливает другое.

*Желаем вам успешной сдачи экзаменов!*



МОУ-СОШ № 18

Краснодарский край,  
г. Армавир,  
ул. Сов. Армии, 9  
Тел.: 8(86137) 5-38-20

Муниципальное общеобразовательное учреждение—  
средняя общеобразовательная школа № 18



**ЭКЗАМЕНЫ:  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ**



г. Армавир

# Как пережить экзамены?



Экзамен—всего лишь проверка знаний. Поэтому не надо накручивать себя: «Не сдам, провалю! Тогда все...» Лучше сказать себе: «Я изучал этот предмет много лет и знаю его хорошо. Экзамен—что-то вроде обычной контрольной, просто она у меня в школе—последняя. Поэтому бояться нечего. Я знаю материал и вспомню все, что надо. Я собран, спокоен и уверен в своих силах».

Не бойтесь приближения экзамена. Рассмотрите экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную вами работу.

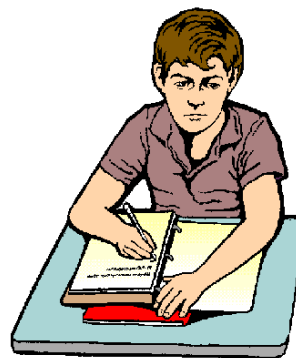


## Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

- Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
- Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте, посещайте бассейн, баню.
- В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они нуждаются в вашей люб-

## Чтобы хорошо подготовиться к экзамену прежде всего надо:

- Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Составить план подготовки. Определите свои «золотые часы» («жаворонок» или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые - в часы спада.
- Во время подготовки делать перерывы, обходиться без стимуляторов (кофе, крепкий чай), нервная система и так взволнована.
- Если вы хотите работать под музыку, то она должна быть негромкой и без слов.
- Шпаргалки - это отличное средство для повторения и запоминания, если, конечно, вы делаете их сами. Но на экзамене доставать их не стоит. Не рискуйте!
- Можете устроить репетицию экзамена дома. После - не только проверьте правильность ответов, но и проанализируйте свои ощущения: смогли ли вы сосредоточиться, не отвлекаться, было ли забавно или неудобно?
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.
- Накануне экзамена вечером прекратите подготовку, прогуляйтесь, искупайтесь и вовремя ложитесь спать. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



## Приемы релаксации и снятия напряжения.



Научитесь расслабляться! Вот одно из упражнений. Понадобится 10 минут мини-занятий каждый вечер. Сядьте поудобнее, дышите глубоко и ровно. Сосредоточьтесь на этом спокойном ровном дыхании. Представьте себе место, где вам было очень хорошо. Место может быть конкретное или придуманное. Мысленно опишите себе свое состояние, проговорите, как вам сейчас комфортно и спокойно. Можно в это время слушать спокойную музыку. Вчувствуйтесь в это состояние, запомните его. Перед выходом скажите себе: «Я беру отсюда свое спокойствие и силы в реальность»;

- убеждайте себя, что вы обязательно справитесь с заданием;
- рисуйте себе мысленно картину своего триумфа: получения хорошего балла и всеобщей радости по этому поводу.

### Формула самовнушения.

- Я полностью контролирую свое поведение. Я вижу трудности на своем пути и это возможности моего личностного роста.
- Я контролирую свои мысли и чувства.
- Я с каждым днем чувствую себя более уверенным.
- Я в состоянии достичь своей цели, и я достигну своей цели.
- Я представляю себя счастливым, здоровым и успешным.
- Я буду таким, каким себя представляю.
- **Я спокоен и уверен в себе.**

