## Думайте об экзамене

## только в положительном направлении.

**Не употребляйте частицу «НЕ»**

* Не думайте об экзаменах в негативном направлении. Перед экзаменом не вспоминайте о прежних неудачах, думайте о том, что вы успешно пройдете его. Верьте в самого себя. Не забывайте, что такие мысли как «Не смогу» не помогут вам при решении вопроса.
* Помните что экзамен это проверка ваших знаний, а не личных качеств.
* Не думайте, какие будут вопросы на экзамене, можете потеряться в догадках.
* Не делай предположения по отношению к результатам экзамена. Не переживай заранее плохие результаты.
* Избегайте мысли «ой, я волнуюсь, я все забуду, я умру от волнения».

**Постоянно повторяйте аффирмацию**

**«У меня всё получится.**

**Я всё сдам»**

## Приемы, мобилизующие

## интеллектуальные возможности

## при подготовке и сдаче экзаменов

## 

## *1) Употребление жидкости*

## *Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток жидкости резко снижает скорость нервных процессов.*

Поэтому **перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

2) **Упражнение «Перекрёстный шаг»**

Это упражнение способствует повышению способности оптимально решать стоящие перед тобой задачи, так как влияет на гармонизацию работы левого и правого полушарий,

*-Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.*

3) Приём «**Энергетическое зевание»**

Этот приём необходим для борьбы с кислородным голоданием (кислородное голодание усиливает негативное влияние стресса.) Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать?

- Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–-5 зевков

***Способы снятия***

***нервно-психического напряжения***

1.Спортивные занятия.

2.Контрастный душ.

3.Стирка белья.

4.Мытье посуды.

5..Скомкать газету и выбросить ее.

6.Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

7.Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

8.Слепить из газеты свое настроение.

9.Закрасить газетный разворот.

10.Громко спеть любимую песню.

11.Покричать то громко, то тихо.

12.Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

13.Смотреть на горящую свечу.

14.Вдохнуть глубоко до 10 раз.

15.Погулять за селом, у реки, покричать.

16.Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

17.***Рисование обеими руками.*** Позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Данное упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы.

18***.«Отрезаю проблему».*** Предлагается нарисовать свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Слева нарисовать себя. Затем взять ножницы и отрезать ту часть рисунка, где изображена проблема.

***Как готовиться к экзаменам***

***Всегда* готовь место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия и т.п.

 Можно **ввести в интерьер** комнаты желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. (Для этого бывает достаточно какой-либо картинки

 **Составь план занятий.** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок". «Жаворонки» лучше запоминают в утренние часы, а «совы» в вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

 **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. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

 **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

 **Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник**. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

 **Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов** по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

 **Тренируйся с секундомером в руках**, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

 Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, 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

Перед испытанием

нужно настроить себя на успех

Идя на экзамен, обязательно нужно настроить себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это произойдет.

Как вести себя накануне экзамена:

В ночь перед экзаменом лучше выспаться. (Ты уже устал, и не надо себя переутомлять в последний день перед экзаменом. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы)

Как вести себя в день экзамена

Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов Лучше всего подходит минеральная вода, Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

**Я готов к ЕГЭ !**

**Я ДОЛЖЕН** СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО СОБИРАЮСЬ;

**Я МОГУ,** СПОСОБЕН, СДАТЬ ЕГЭ;

**Я ХОЧУ** ПРОЙТИ ЭТО ИСПЫТАНИЕ;

**Я ДЕЛАЮ** ВСЕ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ

**–** ОДНОЙ ИЗ МНОГИХ ЦЕЛЕЙ МОЕЙ ЖИЗНИ!

**Универсальные рецепты для успешной тактики выполнения тестирования**

 **Сосредоточься!** Постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

 **Торопись не спеша!** Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

 **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. Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

 **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, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.

 **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

 **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки