

## Памятка для учащихся «10 секретов успешной сдачи экзаменов»

*Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!  
Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.*

### **10 «Секретов»**

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выпись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроя.

Десятый «секрет» - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

### **«Как преодолеть экзаменационный стресс»**

1. *Обращайтесь к себе позитивно.* Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
2. *Представляйте себе положительные результаты.* Представляйте себе успех, то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.
3. *Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку.* Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. *Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями,* которые избавят вас от напряжения и беспокойства.
5. *Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.*
6. *На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.*
7. *Разбивайте изучение большого объема материала на части,* в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
8. *Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления,* ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.
9. *И последнее - это чувство юмора,* ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

### **Общие рекомендации**

1. *Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно.* Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом. Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом.
2. *Если вы плохо подготовились,* то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.
3. *Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх,* в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите

произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность поработать над собой.

4. *В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были,* - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

5. *Стресс - тоже часть жизни.* И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.

6. *Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги,* вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.

***И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.***

### **Упражнения для снятия стресса, которые помогут перед экзаменом**

**Упражнение 1.** Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.

3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.

4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.

5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.

6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

**Упражнение 2.** Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.

2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.

3. Напрячь и расслабить икры.

4. Напрячь и расслабить колени.

5. Напрячь и расслабить бедра.

6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.

7. Напрячь и расслабить живот.

8. Расслабить спину и плечи.

9. Расслабить кисти рук.

10. Расслабить предплечья.

11. Расслабить шею.

12. Расслабить лицевые мышцы.

13. Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояния медленного плавания- это означает полное расслабление.

**Упражнение 3.** Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закрывать глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

**Упражнение 4: Выдохнуть стресс!** Как выполнять? Зажать правую ноздрю и сделать глубокий вдох левой. Задержать воздух на мгновение. Зажать левую ноздрю и выдохнуть через правую. Таким образом, в организме восстанавливается баланс кислорода и углекислого газа, и человек чувствует себя лучше.

#### **Упражнения, которые помогают избавиться от волнения**

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей.

3. Упражнение с орехами. Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

#### **Способы снятия нервно-психического напряжения**

1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Закрасить газетный разворот.
4. Громко спеть любимую песню.
5. Покричать то громко, то тихо.
6. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
7. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
8. Погулять в лесу, покричать.

#### **Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная пища и сбалансированный комплекс витаминов**

Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть 3-4 разовым, разнообразным, богатым витаминами и калорийным.

Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

- **зерновые культуры:** содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а, следовательно, настроение;
- **рыба, куриное и другое нежирное мясо:** содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;
- **молочные продукты:** содержат калий, способствующий расслаблению мышц;
- **орехи:** благотворно влияют на работу мозга, укрепляют нервную систему;
- **сладости,** содержащие простые углеводы, способны поднять настроение;
- **овощи, фрукты:** содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом:
- **Морковь** необходима для улучшения памяти при «зубрежке». Перед предстоящим заучиванием надо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- **Лук** - лучшее средство от перенапряжения и психической усталости.
- **Ананас.** Если необходимо удерживать в памяти большой объем текста, формул или иностранных слов, то организму нужен витамин С, который в достатке содержится в этом фрукте. Пейте сок ананаса — достаточно одного стакана в день, чтобы почувствовать результат.
- **Капуста** регулирует деятельность желез внутренней секреции, снимает стресс.
- **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет большого количества витамина С.
- **Черника** - идеальный десерт, так как улучшает кровоснабжение мозга.
- **Бананы** содержат вещество серотонин, или, как говорят, «гормон счастья», которое способствует повышению жизненного тонуса.