

# ***СТРЕСС НА ЭКЗАМЕНАХ***

## ***Советы выпускникам***

*Педагог-психолог*

*МБОУ «ОО Каплинская школа»*

*О.В.Бабочкина*



*Выпускные экзамены – это не шуточное испытание. Переживают все: родители – за детей, педагоги – за учеников, дети – за отметку. Подростки уходят в свой внутренний мир, не пытаются исправить положение. Надо вовремя помочь старшеклассникам справиться со стрессом.*

*Надеемся, что наши советы помогут выпускникам.*

*Экзаменационный стресс-это нормальная реакция вашего организма на ненормальные обстоятельства.*

*Признаки: ощущение абсолютной пустоты в голове, панический страх, бессонница, дрожь в коленках, отсутствие аппетита, нервные спазмы, стойкая ненависть к школе и всему, что с нею связано.*

*Мудрый совет: Если делать то, что вы ненавидите, можно серьезно заболеть. Вам нужно любить то, что вы делаете. Любите экзамены!*

# **КАК ПОВЫСИТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ УМСТВЕННОГО ТРУДА?**

*Не переусердствуйте в занятиях.*

*За зубривание интегралов и стихотворений  
нужно чередовать с полезной хозяйственной  
деятельностью: стиркой парадного галстука,  
выгуливанием собачки или хотя бы хомячка. В  
конце концов уберите в своём письменном  
столе, вдруг найдёте что-нибудь полезное.*

**1 правило.** *Чередуйте умственный труд с  
небольшой физической нагрузкой.*

# ***КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА?***

***Повторяй материал по вопросам, проверь, правильно ли ты запомнил даты, основные факты и т.п.***

***Помни: распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.***

***2 правило: составляй краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьком листочке. В последний день просмотри все листочки с записями.***

## ***КАК ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ?***

***Раздели день на три части:***

- готовься к экзаменам 8 часов в день;***
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе . Пусть тебя не мучает совесть - это нужно твоей голове.***
- и не забудь про сон - спи не менее 8 часов, во сне человек не запоминает, но и не забывает.***

***И еще: на время экзаменов телевизор - твой враг! Сведи до минимума общение с ним.***

***3 правило: планируй свое время - в последний день все не выучишь!***

## **ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**

***Если тебе срочно нужно привести свою голову в порядок попробуй сделать следующее:***

- 1. Помассируй хорошенько кончик своего носа - это активизирует клетки головного мозга.***
  - 2. Хорошенько разотри мочки ушей, пока они не станут горячими.***
  - 3. Сладко - сладко зевни. Не халтурь. Это упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает в его клетках содержание кислорода.***
  - 4. Ляг на пол, подними ноги вверх, закинь их за голову. Оставайся в таком положении несколько минут.***
- Все. Вставай и ни пуха тебе, ни пера.***

## ***И ВОТ ТЫ ВЫТАЩИЛ СВОЙ БИЛЕТ***

***или получил свой тест: сядь удобно,  
выпрями спину, подумай о том, что у  
тебя все получится. Сосредоточься на  
словах: « Я спокоен. Я совершенно  
спокоен.»***

***Выполни дыхательные упражнения для  
снятия напряжения:***

- расслабься,***
- глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),***
- задержка дыхания (2 - 3 секунды)***

***Соберись с мыслями и работай.***

## **ТЕСТЫ- ЭТО НЕ СТРАШНО**

***Правильно оформляй бланк - это важно.***

***Прочти и пойми задание, прежде чем начать его выполнять.***

***Начинай выполнять задания с тех вопросов, в ответах на которые ты уверен. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.***

***Когда ты приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.***

***Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.***

***Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то доверься своей интуиции!***

***Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не реально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.***

***ЕСЛИ ВАС ПОСТИГЛА НЕУДАЧА-  
помните, безвыходных ситуаций не  
бывает. В любом случае, это не вопрос  
жизни и смерти.***

***Не забывай: «Любая неудача временна, из  
любого тупика есть выход!»***

## ***КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА?***

***Сейчас вы заслужили отдых. Если вы - человек активный - лучше всего займитесь активными делами. Физическая нагрузка уничтожит разрушительные токсины.***

***Если вы по природе созерцатель, полежите на диване, побудьте в тишине, послушайте любимую музыку или погуляйте в парке.***

***ЖЕЛАЕМ УДАЧИ НА***

***ЭКЗАМЕНАХ!***

