

ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ПОДГОТОВИТЕСЬ:

Перед экзаменом и во время него необходимо образно выпить несколько глотков воды, что во время стресса оказывает сильное положительное влияние на организм. Можно пить минеральную или обычную воду, зелёный чай и остальные напитки, но они бесполезны и могут только дезориентировать работу органов мозга. Можно использовать на чистом



листе бумаги крестом, похожим на букву «X» и несколько минут созерцать его.

- ◆ Уменьшить кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса, можно при помощи приёма «энергетическое зевание». Зевать нужно тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Во время зевка необходимо обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах большое количество нервных волокон. Достаточно 3-5 зевков, чтобы оградить организм от кислородного голодания.
- ◆ Самовнушение помогает, думайте о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам!», «Я спокоен и все мои умения проявят себя»!

Название организации

Адрес офиса
Адрес — строка 2
Адрес — строка 3
Адрес — строка 4

Тел: 555-555-5555
Факс: 555-555-5555
Электронная почта: proverka@example.com

Памятка по подготовке к экзаменам

Во время сдачи экзамена преподаватель спрашивает:
- Почему вы так сильно волнуетесь? Боитесь своих вопросов?
- О, нет! Я боюсь своих ответов!

МБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Т. 22-22-88

И ПО ПОДГОТОВКЕ ЗАМЕНАМ



Начинайте учить с
трудного раздела
того, который
наиболее
ным.

Работай по
и. Засекай время
ения тестов с
мером в руках.

гуляй на свежем
, совершай пешие
и.

Лучше учи материал
, повторяя его
л. Нельзя
сья «до предела».

ШАГ 5. Перед самым
экзаменом «зубрёжку»
лучше не повторять.

ШАГ 6. Хорошо выспись
перед экзаменом.

ШАГ 7. Утром, перед
экзаменом, плотно
позавтракай. Возьми с
собой воду и шоколадку.

ШАГ 8. Будь собран
перед экзаменом:
проверь всё ли ты взял с
собой (паспорт, ручку..),
по дороге иди спокойно
(спешка-это
отрицательное
возбуждение).

ШАГ 9. В день экзамена
не употребляй
успокоительные
средства, так как из-за
перенапряжения эффект
от их применения может
оказаться прямо
противоположным.

ДЕНЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Займитесь в этот день
расслабляющим. По
одежду и всё то, что
должны взять на экзамен.

Поставьте будильник
время, чтобы утром
собраться совершенно
спокойно, без спешки.

Представьте себе е
вы на следующее ут
спокойно идёте на
и если возникает стр
вы успешно его
преодолеваете.



ХОРОШИХ ВАМ РЕЗУЛЬТАТОВ!