

## Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету

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.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с родными, близкими и т.д.

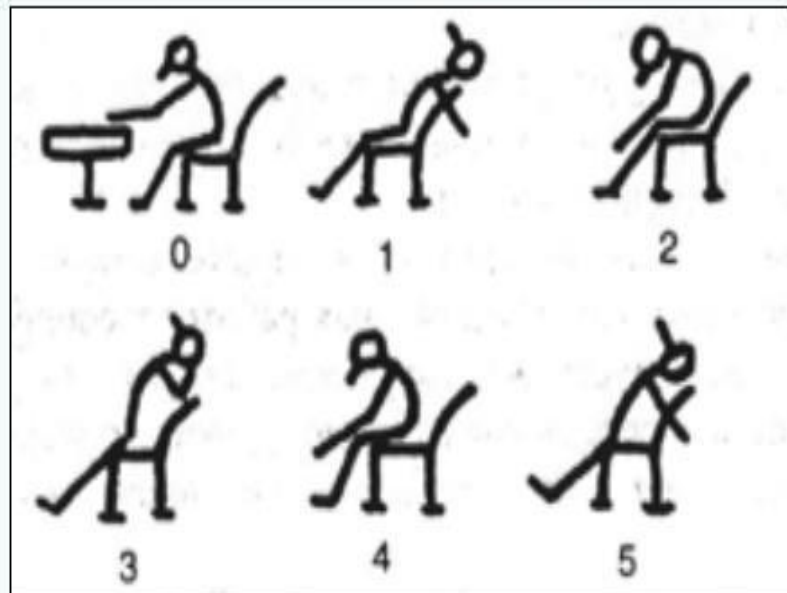
Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием.



## • Упражнения для быстрого снятия эмоционального напряжения во время экзамена



- **1. Противострессовое дыхание.** Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее.
- **2. Минутная релаксация.** Расслабить уголки рта, увлажнить губы. Расслабить плечи.
- **3. Покинуть помещение, если позволяют обстоятельства, в котором возник острый стресс.**
- **4. Заняться какой-нибудь деятельностью.** Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.