***Экзамены*** *— это всегда волнение и переживания…*

*В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.* ***Стресс*** *при этом - абсолютно нормальная реакция организма.*

**Чтобы успокоиться и сосредоточиться** **перед экзаменом и на экзамене** проведите следующие упражнения (можно несколько раз): на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните.

Если ты вдруг сильно разволновался и не можешь сосредоточиться, тебе могут помочь фразы-самовнушения, произнесённые про себя («Я знаю», «Я умею», «Я могу», «Я спокоен», «Я внимателен», «Я всё понимаю», «У меня всё в порядке»)

**5 шагов на пути к успеху при подготовке экзаменам!**

**ШАГ 1. Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Распределите билеты по дням. Следуя этой схеме, вам будет нетрудно проследить за тем, что удалось сделать за каждый день занятий.**

**ШАГ 2. Просмотрите материал, чтобы получить общее представление о предмете, и придумайте к каждой теме или заголовку по одному вопросу. Это нужно для того, чтобы потом при внимательном чтении найти на них ответы.**

**ШАГ З. Еще раз просмотрите данный материал, обращая особое внимание на трудные места.**

**ШАГ 4. Рассказывая прочитанное вслух, вы запомните материал наилучшим образом. Совет: станьте перед зеркалом и представьте, будто вы на экзамене.**

**ШАГ 5. Вечером накануне экзамена нужно прекратить подготовку, прогуляться и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.**

**Советы перед письменным экзаменом!**

**1.** **Сосредоточьтесь!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.

**2.** **Начните с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

**3.** **Пропускайте!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

**4. Читайте задание до конца!** Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**5.** **Думайте только о текущем задании!**

**6.** **Оставьте время для проверки своей работы,** чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

****

**Рекомендации по заучиванию материала**

* Главное - распределение повторений во времени.
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую

голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал

своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать,

если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать

повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая

временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит

запоминание надолго.

****

**Самое главное при сдаче экзамена - положительный настрой!**

1.Готовься добросовестно, но не паникуй. Чрезмерная тревога только отнимет у тебя силы. Даже если результат будет не совсем таким, какой ты хотел бы получить, ничего страшного не произойдёт, мир не рухнет.

2. Думай о том, что ты справишься с экзаменом, мысленно рисуй себе картину успеха. Это придаст тебе уверенности.

3. Относись к экзамену как к пробе сил. Разве тебе не интересно, насколько хорошо ты справишься с этим испытанием?

У тебя обязательно всё получится!

**Тебе всё под силу!**



**МАОУ«Новоатьяловская СОШ»**

***Экзамен без стресса!***

******

педагог-психолог

Мясников Илья Алексеевич

2023 г