

Необходимо помнить, что на практике ответить верно на все вопросы очень сложно, так как тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

ОЖИДАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

После того, как экзамены сданы, наступает не менее тяжелый момент ожидания результатов.

Необходимо снизить уровень эмоционального напряжения.

Для этого можно применить следующие способы:

• ТВОРЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Рисование, танцы, музыка.

Творчество значительно улучшает работу мозга, позволяет отвлечься от насущных проблем.



• ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Одним из способов снятия стресса является физическая нагрузка. Во время и после продолжительной подготовки к экзаменам занятия активными видами спорта в значительной мере помогают снять напряжение и расслабиться.



• Еще один способ выйти из стресса – **НАЧАТЬ ЗАБОТИТЬСЯ О ДРУГИХ.**

Помогите своим бабушкам и дедушкам, младшим братьям и сестрам. Возьмите на себя заботу о домашних животных.



Эмоциональное общение с одноклассниками, друзьями, родными. Приносит большой заряд положительных эмоций.



Министерство здравоохранения
Республики Бурятия

ГБУЗ «Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой»

Чтобы не опоздать...
Бү хожомдоё...

Рисунок
Зорикто Доржиева
«Лето»



*Как преодолеть
экзаменационную
тревожность*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ВЫПУСКНИКАМ ШКОЛ



ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ:

Позвольте себе немного расслабиться.

В этот вечер усиленное изучение материала может вызвать дополнительную тревогу. Лучше ненадолго отвлечься от занятий – посмотреть интересный фильм, прогуляться или пообщаться с другом.

Полноценный сон с 9-11 вечера до 5-7 утра.

Это необходимо для того, чтобы Ваш мозг переварил все, что вы выучили, и утром смог все вспомнить.

Правильный завтрак.

Чтобы не задумываться о еде прямо во время ответов на вопросы, завтрак должен содержать углеводы с низким гликемическим индексом. Это может быть каша, но не сладкая, а в виде гарнира, хлеб черный или 2 сорта, и привычный для вас белок (яйцо, молоко, творог, курица, мясо).

Накануне вечером необходимо тщательно собраться.

Приготовить одежду, собрать все необходимые для экзамена принадлежности и документы.

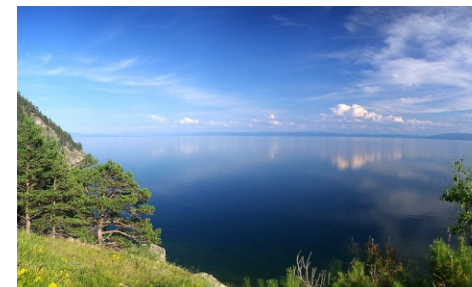
РАЗУЧИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА:

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
 - Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры ног.
 - Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
 - Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
 - Напрягите и расслабьте спину и плечи.
- Напрягите и расслабьте кисти рук.
 - Напрягите и расслабьте предплечья.
- Напрягите и расслабьте шею.
 - Напрягите и расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что медленно плывете, – вы полностью расслабились, продолжайте работать, у вас все получится!



ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА МЫ РЕКОМЕНДУЕМ:



1. Запланируйте 2 круга для прохождения заданий. Первый круг нужен для выполнения теста, второй – для тщательной проверки. Жесткие временные рамки не должны влиять на качество ответов.

2. После получения бланков с заданием ознакомьтесь с ним, чтобы иметь общее представление о тесте.

3. Внимательно читайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Частая ошибка выпускников заключается в том, что во время тестирования – не дочитав вопрос до конца, стараются дать ответ, который может быть неверным.

4. Думайте только о текущем задании! Когда взялся за новое задание, нужно забыть все, что было в предыдущем, и сосредоточиться на текущем.

5. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; Это нужно для того, чтобы отвести достаточное количество времени на решение других задач.

6. Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами свои ответы, заметить явные ошибки.

7. Не огорчайтесь, если не смогли ответить на некоторые вопросы.