

Чек-лист для учащихся

Рекомендации психолога, чтобы быть спокойным в день экзамена

За день до экзамена:

- ✓ больше отдыхайте, общайтесь с друзьями, восстанавливайте душевные и жизненные силы. Старайтесь думать о хорошем и приятном;
- ✓ следите за питанием. Не переешьте за ужином и за 3-4 часа до сна не пейте крепкий чай или кофе;
- ✓ заранее подготовьте одежду на завтра, ручки, паспорт;
- ✓ примите перед сном теплый душ или ванну – это поможет расслабиться и успокоиться;
- ✓ ложитесь спать раньше, выспитесь.

В день экзамена:

- ✓ помните, что успокоительные препараты купируют тревогу, но вместе с тем мешают сосредоточиться, вызывают сонливость, заторможенность. Снижают концентрацию внимания, которая необходима на экзаменах;
- ✓ начните день с полноценного завтрака, а с собой возьмите маленькую бутылочку воды, шоколадку или мюсли. Сладкое активизирует работу мозга, а вода помогает справиться с обезвоживанием организма, которое происходит вследствие нервного перенапряжения;
- ✓ постарайтесь прийти в аудиторию заранее;
- ✓ получив контрольно-измерительные материалы и заполнив бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте, отложив на край предметы, которые вам сейчас не понадобятся;
- ✓ прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь, постарайтесь ни на что не отвлекаться;
- ✓ начинайте с легких вопросов, которые знаете. Позже приступайте к сложным. Не торопитесь. Времени на экзамены дается достаточно. Часы есть в каждой аудитории, а организаторы напомнят за 30 и за 5 минут до окончания экзамена;
- ✓ если чувствуете, что подступает паника, начните делать медленные бесшумные вдохи и выдохи. Волнение сопровождается выбросом адреналина, а гормон страха разрушается в легких. Ускорьте этот процесс глубоким и медленным дыханием. После этого выпейте несколько глотков воды;
- ✓ для того чтобы не допустить нелепых ошибок, перед тем как сдавать материал и покидать аудиторию, проверьте свою работу еще раз.