

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Как успокоить нервы накануне и во время экзамена.

Аутотренинг – чудесное средство против предэкзаменационного мандража, лучше всяких валерьянок. Снимает нервное напряжение – раз, настраивает по-боевому – два, повышает работоспособность – три, улучшает самоконтроль – четыре, убирает усталость – пять. В чем смысл аутотренинга? Воздействуя на тело, мы можем изменить психологическое состояние. Существует много разновидностей самоконтроля. Остановимся на комплексе упражнений нервно-мышечной релаксации, предлагаем вам простенький набор упражнений, снимающих стресс.

Для ног:

- упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение;
- упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

Для рук:

- сжать кисти рук в кулак, разжать;
- максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

Для спины, плечевого пояса и шеи:

- поднять плечи максимально вверх, поддержать, опустить.

Тонизирующие упражнения:

- «Потягушки»;
- стучим пятками об пол;
- свободное вращение головой в одну и другую сторону;
- легкие прыжки на месте.

Для лица:

- максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться;
- собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться;
- крепко зажмуриться, поддержать, расслабиться.

[Вернуться назад...](#)