*Экзамены — это всегда волнение и переживание. А вступительные экзамены — еще и огромная ответственность за выбор своего будущего!*



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА В.В.КОЛЕСНИКА

ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

***Рекомендации выпускникам перед сдачей экзаменов***



Подготовила:

Педагог-психолог

Ю.А. Торосян

**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 К 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. Зеркало позволит посмотреть на себя со стороны, как вы ведете себя, убедительны ли ваши мимика и жесты.**

**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.

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

**Поэтому:**

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?