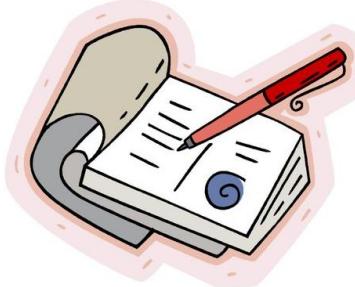


## Накануне экзамена

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" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

## ВНИМАНИЕ!!! ЭКЗАМЕН!!!



### В день экзамена

- ❖ Встань вовремя, выполни все гигиенические процедуры.
- ❖ Позавтракай.
- ❖ Перед выходом проверь, все ли необходимо для экзамена ты взял.
- ❖ Приди на экзамен за 10- 5 минут до начала.

## Быстрые способы снятия стресса во время экзамена

- ✓ **Выпейте воды.** Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды (лучше всего минеральной). Это предупредит процесс обезвоживания организма.
- ✓ **Правильно зевайте.** Зевота – это своеобразная зарядка для мозга. Как правильно: во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодаия, достаточно 3 - 5 зевков.
- ✓ **Делайте дыхательную гимнастику.** Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха. В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области  
«Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова»



## Психологическая подготовка к сдаче экзаменов

(рекомендации обучающимся)

Разработчик: педагог-психолог



2020 год

## **Успешная сдача экзаменов – одна из важных составляющих жизни любого обучающегося.**



Процесс готовности обучающихся к сдаче экзамена можно условно разделить на следующие части:

- ❖ **информационная готовность** (информированность студента о правилах организации экзамена);
- ❖ **содержательная готовность** (готовность студента по конкретному предмету; умение решать задачи, учебные ситуации, выполнять тестовые задания и пр.);
- ❖ **психологическая готовность** (внутренний настрой студента на ситуацию экзамена).

### **Как правильно готовиться к экзамену?**

#### **1. Подготовь свое рабочее место**

Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Открой те вкладки на компьютере, на которых расположена необходимая информация.

**Лайфхак** Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Например, сделать заставку на экране монитора в этих тонах.



#### **2. Составь план занятий.**

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь изучать/повторять. Пропиши конкретные темы и разделы.



*Начни с самого трудного, что знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.*

#### **3. Структурируй изучаемый материал**

Не надо запоминать весь учебник наизусть, важно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы и схемы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.



#### **4. Чередуй занятия и отдых**



Выбери свой ритм чередования. Например: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

*Во время отдыха можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ и пр.*



### **Психологический настрой на экзамен**

#### **✓ Не преувеличивай личность экзаменатора**

Как настроиться перед экзаменом, если тот, кто будет его принимать, не внушает вам симпатии, а, возможно, и более того, внушает вам страх? Постарайтесь не концентрироваться на этом факте, представь, что экзамен у тебя будет принимать компьютер.



#### **✓ Не преувеличивайте значимость экзамена.**

Для того, чтобы успешно сдать экзамен, в собственном воображении не стоит усложнять задания («делать из муhi слова»). Ты должен осознавать, что не встретишь на экзамене ничего такого, что бы ты не изучал на парах.

#### **✓ Настройся на успех**

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

