

Как подготовиться к экзамену

Знания и навыки, в которые ты вложил усилия – это твой интеллектуальный капитал.

Материалы экзаменов составлены на базе школьной программы, а значит, ничего сверхсложного там нет. Это вопрос твоего намерения и конкретных действий. Хочешь добиться результата – сформулируй его и составь личный план. Разбей цель на задачи (темы, типы заданий), четко привяжи ко времени. Предусмотри месяц «про запас» – ты сможешь потренировать то, что оказалось сложным, или то, что по каким-то причинам не успел.

Учителя заинтересованы в твоём успехе и при этом знают все нюансы и «подводные камни» экзаменов по своему предмету. Используй это по максимуму: узнай у учителя достоверные источники информации и интернет-ресурсы для тренировки.

Подготовка к экзамену – вещь важная. Но не отказывайся от занятий, которые тебя радуют!

Прогулки на природе, общение с друзьями и физическая активность поддерживают в форме и помогут справиться с любыми испытаниями! И не забудь полноценно выспаться, ведь знания в голове «укладываются по полочкам» именно во сне.



Куда обратиться за помощью

Если ты оказался в трудной жизненной ситуации,
если не удастся справиться с плохим настроением,
трудностями или конфликтами,
обратись за помощью к специалистам!

Звони по телефонам доверия:

8-800-300-11-00

8-800-300-83-83

307-75-42

8-800-2000-122

Центр психического здоровья детей:

229-98-98

Детский Центр кризисных состояний:

320-36-93



МБУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической
поддержки несовершеннолетних «Диалог»
(запись на консультацию психолога)

251-29-04

Наш адрес: г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55А

Я в мире, мир во мне

Как побороть страх перед экзаменом

Экзамен – это стресс. Хорошая новость: при стрессе в кровь выделяется адреналин, мобилизующий энергию, улучшающий нашу продуктивность в разы. Поэтому стресс – это не «ужас», а «состояние повышенной работоспособности для достижения лучшего результата».



Когда чувствуешь сильное волнение – скажи себе: «О, я волнуюсь, хорошо! Надо идти и делать, пока залит бензин экстра-класса!». На экзамене не всегда тот, кто больше знает, получает максимальный балл. Выигрывает тот, кто умеет собраться и пере-

направить «энергию тревоги» на конкретное действие.

Вторая хорошая новость: самообладание, как и любой навык, поддается тренировке! Чем больше экзаменов, контрольных, зачетов ты реально сдавал, тем этот навык более «прокачан»! Весь твой опыт выступлений, спортивных соревнований, докладов, все ситуации, когда ты волновался, но действовал – играют тебе на руку! Вспомни их, они делают тебя сильнее!

Экзамен – лишь одно из испытаний, которые всегда есть в жизни каждого человека. Посмотри на экзамен как на возможность проявить себя, повысить самооценку, по-взрослому подойти к достижению своих целей.

Я в мире, мир во мне

Экзамен? Без паники!

На экзамене

1. Пробеги глазами весь бланк, чтобы увидеть, какие задания в нём содержатся, – это поможет настроиться на работу.
2. Внимательно читай вопрос до конца. Частая ошибка во время тестирования – не дочитав до конца вписывать ответ.
3. Когда перешел к новому заданию, забудь о предыдущем.
4. Если не уверен в ответе, пропусти задание и отметь, чтобы потом вернуться. Каждое новое задание – это твой шанс.
5. Рассуждай и исключай. Многие задания можно решить быстрее, если просто исключать явно неверные ответы.

Если начинается приступ тревоги

- Глубокое дыхание животом. Представь, что в животе надувается и сдувается воздушный шарик. Надуваем через нос на раз-два-три и сдуваем через рот, губы трубочкой, на раз-два-три-четыре. Так пять раз.
- «Макароны». Напряги тело по максимуму, до усталости и дрожи, воображая «я – твердая макаронина»; затем полностью расслабься, как будто тебя, «макарошек», сварили. 30 секунд – напряжение, 30 секунд – расслабление. Так пять раз.
- Улыбнись! Эмоции живут в теле: от страха мы замираем. Попробуй обратный манёвр: усилием воли начни улыбаться. Тревога не сможет удержаться и начнет отступать.

