

Как поддержать работоспособность при подготовке к экзамену?

Чередовать умственный и физический труд.

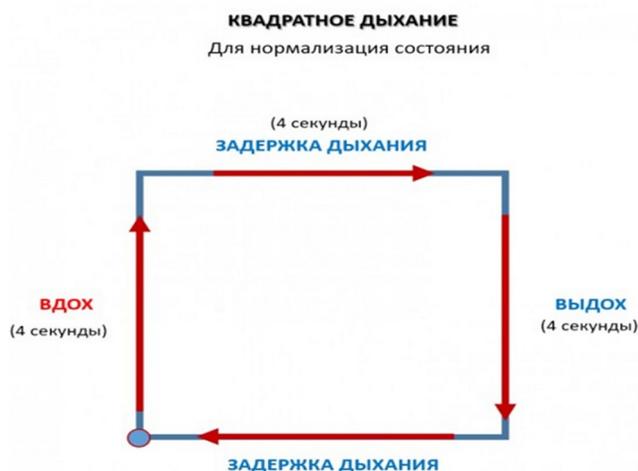
В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

Как сосредоточиться во время экзамена?

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится.

Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки (упражнение Лимон). Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: Квадратное дыхание.

Соблюдать режим дня.



Телефон +7(30234)3-13-78



МОУ «СОШ №2 п. Карымское»

«ГОТОВ ЛИ
ТЫ К
ЭКЗАМЕНАМ?»

»



П. Карымское 2023г

Как лучше подготовиться к экзаменам?

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Как организовать рабочее место для подготовки к экзамену?

Организуя правильно свое рабочее пространство. Уберите всё лишнее и оставьте только необходимые вещи. Следите чтобы рабочее место было удобным и хорошо освещалось. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти

Как организовать день накануне экзамена? За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься". Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

Перед экзаменом обязательно хорошо выспись. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Не приходите слишком рано. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха. **Как организовать режим дня чтобы успешно сдать экзамен?**

Раздели день на три части:

1. готовься к экзаменам 8 часов в день;
2. занимайся спортом, гуляй на

Как организовать день накануне экзамена? За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься". Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Не приходите слишком рано. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

Как организовать режим дня чтобы успешно сдать экзамен?

Раздели день на три части: