

|  |  |
| --- | --- |
| **«Экзамены ждут!»** | |
| ***SOS!***  ***Поколение волнуется-раз,***  ***Поколение волнуется-два,***  ***Поколение волнуется-три.***  ***Ждут вас экзамены впереди.*** | высокими эмоциональными,  интеллектуальными и физическими нагрузками.  И для того чтобы успешно сдать экзамены нужно обладать высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, научиться преодолевать лень и жить в гармонии с самим собой.  Мы хотим дать Вам  несколько простых,  но эффективных советов,  которые помогут ослабить эмоциональное напряжение. | | **1)** Распределение объема  материала, который необходимо выучить.  Да, мы все понимаем.  На улице прекрасная  погода, солнце  тянет на улицу, но, будем реалистами, ты должен  помнить, что ты не  сможешь выучить все  билеты или всю теорию  за одну ночь.  Соответственно, не  добьешься нужного  результата.  **2)** Чтобы работа была  более продуктивной и  интересной,  можно воспользоваться некоторыми  упражнениями: |
| И вот наступает пора экзаменов, когда каждому ученику необходимо быть предельно сконцен- трированным. Но, к сожалению, умением собраться в самый ответственный момент обладает не каждый.  Не для кого ни секрет, что подготовка к испытаниям представляет собой стрессовую ситуацию, сопровождается |
|  | | | |

Упражнение «Утро».

Необходимо встать на 10 ми нут раньше привычного вам времени, продумать порядок своих дел в течение дня, желательно, записать. При этом задавайтесь вопросами: «Смогу ли я выполнить все, что запланировал?

Какие неприятные ситуации ожидают меня, и как я могу их избежать?

Какие приятные моменты меня ожидают сегодня?»

P.S. Главное-это убежденность в том, что все зависит от вас, вашей

воли и решительности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **5)** За каждую выученную тему вознаграждайте себя вкусностями. Балуйте и любите себя.  Конечно, каждому из нас хочется хорошо сдать экзамены и поступить в прес- тижные вузы, но порой, ни- чего не хочется делать. Так вот, нужно суметь перебороть свою лень и начать ос- новательную подготовку к итоговой работе. Последние месяцы перед экзаменами – самые ответственные, поэтому необходимо собраться по максимуму. Ну, и конечно же, следовать нашим не- хитрым советам.  ***Желаем успехов!*** |
| **Упражнение «Круговая кинолента».**  Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно, сначала выбрать 5-7 кадров, но при этом мысленно склейте первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров- событий  **3)** Чтобы решить глобальную, очень сложную задачу необхо-  димо ее разделить на более. | маленькие, каждодневные задачки: нужно спокойно относиться к подобного рода задачам, а также воспринимать их как захватывающие ваше сознание возможности.  **4)** Для более точного запоминания информации, ты можешь написать ее на стикерах, расклеить их по всему дому, на школьных тетрадках. Это повышает  вероятность того, что на экзамене ваш мозг сумеет воспользоваться нужной информацией. |