

## Советы психолога



### ***Как подготовиться психологически:***

- Начинать 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.

### ***Соблюдай режим дня:***

- Соблюдай режим жизнедеятельности: вставай и ложись, принимай пищу, трудись и отдыхай в одно и то же время.
- Не увеличивай время подготовки к экзаменам за счет сна.
- Максимально используй периоды устойчивой работоспособности: с 10.00 до 13.00 и с 17.00 до 20.00 .
- Делай паузы: 10 минут отдыха каждые 60 минут работы.
- Восстанавливая силы, используй физическую активность и водные процедуры: 30

минут быстрой ходьбы на свежем воздухе, теплый душ 15 минут

- Общайся с успешными и счастливыми людьми, избегай общения с «бездельниками», «жалобщиками», «завистниками»
- Играй роль спокойного уверенного в себе человека.
- Поддержи словами «Все будет хорошо!» окружающих тебя людей: родителей, педагогов, одноклассников.

### **Питание:**

Питайся рационально и сбалансированно.

Питание должно быть 4–5-разовым, калорийным и богатым витаминам:

- Зерновые культуры содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а, следовательно, настроения.
- Рыба, куриное и другое нежирное мясо содержат белки, стимулирующие умственную деятельность.
- Овощи и фрукты содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом.
- Молочные продукты, орехи содержат калий, способствующий снятию напряжения в мышцах.
- Употребляй в пищу грецкие орехи, шоколад, пей достаточное количество воды.
- Перед экзаменами не следует наедаться.

### **Место для занятий:**

- Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

### **□ Условия поддержки работоспособности:**

- Не отказывайся от физической активности, способствующей выработке мозгом эндорфинов, необходимых для противостояния стрессу.
- Помни, что недосыпание является причиной усталости, а регулярно недосыпающий человек становится легкой добычей для стрессов.

- Чередуй умственный и физический труд.
- Береги глаза, делай перерыв каждые 20–30 минут (гимнастика для глаз).
- Не забудь: перед экзаменом следует отказаться от длительного сидения перед телевизором

и компьютером!

### ***Как вести себя до и во время экзамена***

- На экзамен приходи в одежде делового стиля, спокойных и сдержанных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего!
- Перед экзаменом обязательно хорошо отдохни и выспись.
- Перед дверью экзаменационного кабинета успокойся, скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- Сядь удобно, выпрями спину.
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения (глубокий вдох через нос (4–6 секунд), задержка дыхания (2–3 секунды), выдох через рот, повторить 4-5 раз).
- Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов. Тебе все объяснят: как заполнить работу, какими буквами писать.
- Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Стремись выполнить все задания.