

Памятка «Сдающему экзамены»

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ



Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни три упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо, при подготовке к ней не ставить перед собой сверх задач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться силами и с мыслями – начни с самого легкого.

И еще не забудь, что перед экзаменом, не следует, слишком много есть.

Как нужно выглядеть на экзамене?

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызывать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Как вести себя во время экзамена?

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

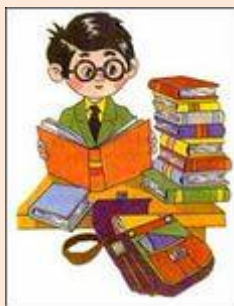
Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!



Памятка «Сдающему экзамены»

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни три упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и следка улучшить настроение.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызывает дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу? «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершении сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Как вести себя во время экзамена?

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!



Памятка «Сдающему экзамены»

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ

Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни четыре упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- 4) нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом – против).

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и следка улучшить настроение.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызывает дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу? «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершении сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов. Сядь удобно.

- 1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.
 - 2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.
 - 3-я фаза (4- 6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.
 - 4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.
- Упражнение выполняется 2-3 минуты.

Как вести себя во время экзамена?

Ты готов! Ты собран!

Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

Памятка «Сдающему экзамены»

ЧЕТВЕРТЫЙ ВАРИАНТ

Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни четыре упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- 4) нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом – против).

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и следка улучшить настроение.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызывает дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу? «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершении сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов. Сядь удобно.

- 1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.
- 2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.
- 3-я фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.
- 4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется 2-3 минуты.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Как нужно выглядеть на экзамене?

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызывать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Как вести себя во время экзамена?

Ты готов! Ты собран!

Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову после того как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!