

**Памятка для обучающихся  
«Как настроиться на успешную сдачу экзаменов»**

**1**

**Настрой – половина дела! Важно с каким настроением ты готовишься к экзаменам и какое место в своей жизни ему отводишь!**

Экзамен – всего лишь одна из жизненных проверок твоих возможностей, многие из которых еще предстоит пройти на более сложном уровне. Не придавай событию слишком высокую важность, не пугай и не ограничивай себя больше, чем этого требует ситуация.

Экзамены — это всего лишь средство и инструмент самоутверждения и самоорганизации, они учат нас собираться в нужный момент и планомерно доказать то, что уже освоено в рамках школьной программы.

**Подойди к экзамену как к проекту  
со своими задачами и этапами реализации!**

**2**

Представь подготовку и итоговую сдачу экзамена как свой личный проект с задачами, этапами, сроками и промежуточными результатами. Заранее познакомься с правилами проведения ЕГЭ и поучаствуй в пробном тестировании – это снимет эффект неожиданности на экзамене.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание ослабевает, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на двигательную.

Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену! Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

**3**

**Береги и поощряй себя!**

Во время экзаменов организм испытывает стресс, и это нормально. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Одним людям во время стресса все время хочется что-то жевать и есть, а другие наоборот, вообще теряют аппетит. Ты относишься к первым или

ко вторым? Для стимулирования работы мозга побалуйте себя орехами, курагой, изюмом, шоколадом, минеральной водой.

Накануне экзамена надо обязательно выспаться! Если будешь всю ночь «вставлять в глаза спички» и пытаться понять, о чем эта книга, в которую смотришь, а видишь, сам знаешь, что, поверьте, то в этом не будет никакого смысла. Только измучите себя излишней тревогой и утомлением. Лучше провести ночь не за столом, а в любимой кровати, утром проснуться в добром расположении духа, вкусно позавтракать, одеться в соответствии с поводом и, имея прекрасный внешний вид (пусть даже не соответствующий внутреннему содержанию), отправиться на экзамен.

## Способы саморегуляции на экзамене и до него

### ***Мышечная релаксация***

Прими удобное положение, положи руки на колени и закрой глаза. Сосредоточь внимание на руках.

Тебе нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость.

Если в руках есть напряжение, просто позволь ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

### ***Дыхательная релаксация***

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

### ***Сосредоточение на предмете***

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положи его перед собой. В течение четырех минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривай, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

# 4

# 5

## Способы саморегуляции на экзамене и до него

### ***Игра «Стряхивание»***

Простой способ избавиться от неприятных чувств. Начни отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляй, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с тебя как с гуся вода. Потом отряхни свои

ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Теперь отряхни лицо. Представь, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься все бодрее.

### ***Приятное воспоминание***

Если ты чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, сделай так. Вспомни свой опыт успешного решения подобных проблем в прошлом и твердо скажи себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

### ***Подышал, успокоился? Вот и хорошо!***

В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит выигранное время!

## **Способы саморегуляции на экзамене и до него**

### ***Соблюдай правила поведения на экзамене!***

Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестом пакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

### ***Сосредоточься!***

После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!

### ***Не бойся!***

Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

### **Способы саморегуляции на экзамене и до него**

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Набирай баллы!** Для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы идеально. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые знаешь наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

### **Способы саморегуляции на экзамене и до него**

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

## **Помни!**

*Ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ГИА/ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.*

Будь уверен: каждому по силам сдать экзамен, если иметь нужной настрой, заботиться о своем душевном равновесии и находить время на отдых и психологическую разгрузку, планировать учебу и подготовку как проект, поэтапно его реализовывать без паники и страхов.

В твоей жизни будет еще много жизненных экзаменов с проверкой твоей силы воли, человеческой порядочности, твоих ценностей и выборов, выдержи это достойно ради того, что для тебя важно и ради чего ты живешь!

**Ты справишься!**