



# «Как вести себя во время экзаменов»

*Рекомендации по поведению до и в момент экзамена*

- ❖ За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
- ❖ Перед экзаменом хорошо выспись.
- ❖ И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
- ❖ Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- ❖ Смело входить в класс с уверенностью, что все получится.
- ❖ 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.
- ❖ Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - Сядь удобно,
  - Глубокий вдох через нос (4-6сек),
  - Задержка дыхания (2-3сек).
- ❖ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Торопись не спеша. Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.