

Примеры формул достижения цели
самопрограммирования:

- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

*Составитель: О.В.Деханова,
педагог-психолог*

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

В ПОМОЩЬ ВЫПУСКНИКУ

Памятка

Как ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



Арсеньево
2018

Как подготовиться психологически

- Начиная 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 физические упражнения, это способствует снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

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. Выполни два любых упражнения:

1. посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
2. напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
4. нарисуй круг, квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

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

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Бережь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач и компьютерных игр!

Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

