

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКУ

Уважаемые выпускники!

Скоро вам предстоит сдача экзаменов. Это очередное испытание для психики и здоровья в целом. Все в большей или меньшей степени испытывают экзаменационный стресс (ощущение страха, тревоги). Чтобы успешно сдать экзамен, снизить уровень волнения и страха, выполняйте следующие рекомендации:

1. Экзамен – это Ваша возможность показать свою подготовку к жизни. Создайте образ Вашего «боевого» настроения, уверенности, собранности.
2. В экзаменах есть положительные стороны: тренируйтесь, готовьтесь к преодолению более серьезных испытаний в будущем, при вступлении в самостоятельную жизнь.
3. Каждый день находите возможность хотя бы 1 – 1,5 ч. побыть на свежем воздухе, желательно с физической нагрузкой и с удовольствием.
4. Грамотно спланируйте свою подготовку (продумайте, что необходимо прочитать и заранее выучить, а что можно оставить на последующие дни перед экзаменом).
5. Не занимайтесь ночью, даже если не хватает времени. В ночь перед экзаменом следует хорошо выспаться.
6. При подготовке делайте паузы, перерывы, послушайте легкую музыку.
7. Выполняйте следующие упражнения для физического и психического расслабления:
 - устройтесь поудобнее, расслабьтесь, сожмите кулак как можно сильнее. Разожмите, почувствуйте расслабление. Повторите другой рукой;
 - согните руку в локте, напрягите бицепс, расслабьте. Ещё раз напрягите, полное расслабление;
 - вытяните руки вперед, напрягите, расслабьте, опустите;
 - полное расслабление мышц рук, без начального напряжения;
 - сильно зажмурьте глаза, ощутите напряжение и расслабьтесь, не открывая глаз;
 - крепко сожмите зубы, напрягите челюсти, расслабьтесь;
 - наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди, почувствуйте напряжение шеи, расслабьтесь;
 - поднимите плечи, сведите лопатки, не напрягая рук, круговые движения плечами, расслабление;
 - прогните позвоночник, ощутите напряжение вдоль позвоночника, расслабьтесь, ощутите тепло в спине.

ВСЕГДА ВЕРЬТЕ В СВОИ СИЛЫ!