Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам

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, выполним два 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. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и 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 вызвать 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!