



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, выполни следующие упражнения:

- 1.Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.)
- 2.Нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию.
- 3.Попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).
- 4.Нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом - против).

Как психологически подготовиться к экзаменам.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно справиться с силами и с мыслями – начни с самого лёгкого! И ещё не забудь, что перед экзаменом, не следует много есть.

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

Получив бланки сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах « Я спокоен».

Повтори их несколько раз.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение,

Сядь удобно.

1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза: (2-3сек.): задержка дыхания.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

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!



