

## РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКУ

**Сосредоточься!** После заполнения бланков регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

**Читай задание до конца!**

**Думай только о текущем задании!** Читая новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

**Забудь о неудаче в прошлом задании** Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы.

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тесты рассчитаны на максимальный уровень трудности.

*Вера в успех порождает доверие, приносит успокоение разуму, с противоположной стороны - сомнения, беспокойства и волнения. Если ваша вера крепка, она поможет не только вам, но и другим.*

*Помните: главная фигура в любой критической ситуации на экзамене - это вы. Пусть вашим девизом будут слова: «Я могу лишь приобрести, но отнюдь не потерять». Вот и всё.*

*Счастливого вам билета,  
знакомых заданий  
на письменном экзамене!*

Детский телефон доверия:8-800-2000-122.

Анонимно и бесплатно каждый ребенок и родитель может получить психологическую помощь, и тайна его обращения гарантируется.

Подготовила педагог-психолог  
А.В. Таскина

БОУ РА «Центр психолого-медико-  
социального сопровождения»  
г.Горно-Алтайск,  
пр-т. Коммунистический д.113  
тел. (838822) 6-46-64  
Сайт: / <http://www.altaydist.ru/>

Министерство образования  
и науки Республики Алтай

Центр психолого-медико-социального  
сопровождения

ПОДГОТОВКА К ГОСУДАРСТВЕННОМУ  
ИТОГОВОМУ ЭКЗАМЕНУ  
(рекомендации учащимся)

*Вперёд! К знаниям!*



г. Горно-Алтайск, 2017

**Экзамен –  
сложная стрессовая ситуация  
и очень важно не теряться в экстремаль-  
ной ситуации.**

**Советы: Подготовка к экзаменам**

- \* Подготовь место для занятий.
- \* Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- \* Составь план занятий. Определи «сова» ты или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечернее часы.
- \* Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
- \* Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв.
- \* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- \* Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
- \* Оставь день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

**Аутогенная тренировка**

(3-5 минут)

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

**Накануне экзамена**

- \* Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.
- \* Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.
- \* Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- \* Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.
- \* К автобусу, который повезет тебя на экзамен, ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут. При себе нужно иметь: про-пуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

**Упражнения для расслабления  
и снятия напряжения:**

- Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты) - (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос.  
Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.

**УДАЧИ!!!**

**Упражнения для снятия  
эмоционального напряжения.**

- \* Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойной, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.
- \* Слегка помассируйте кончик мизинца.
- \* «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).
- \* Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).
- \* «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
- \* Левостороннее дыхание - Пальцем зажимайте правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.
- \* Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.
- \* Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- \* Напрягите и расслабьте ступни ног.
- \* Напрягите и расслабьте икры.
- \* Напрягите и расслабьте колени.
- \* Напрягите и расслабьте бедра.
- \* Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- \* Напрягите и расслабьте живот.
- \* Расслабьте спину и плечи.
- \* Расслабьте кисти рук.