

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.*

ВЕРЬТЕ В СВОИ СИЛЫ!