

Чтобы успокоиться и сосредоточиться перед экзаменами на экзамене:

1. На счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.
2. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните.
3. Если ты вдруг сильно разволновался и не можешь сосредоточиться (тебе могут помочь фразы-самовнушения, произнесённые про себя («Я знаю», «Я умею», «Я могу», «Я спокоен», «Я внимателен», «Я всё понимаю», «У меня всё в порядке»)).

Самое главное при сдаче экзамена - положительный настрой!

Поэтому:

1. Готовься добросовестно, но не паникуй. Чрезмерная тревога только отнимет у тебя силы. Даже если результат будет не совсем таким, какой ты хотел бы получить, ничего страшного не произойдёт, мир не рухнет.
2. Думай о том, что ты справишься с экзаменом, мысленно рисуй себе картину успеха. Это придаст тебе уверенности.
3. Относись к экзамену как к пробе сил. Разве тебе не интересно, насколько хорошо ты справишься с этим испытанием?

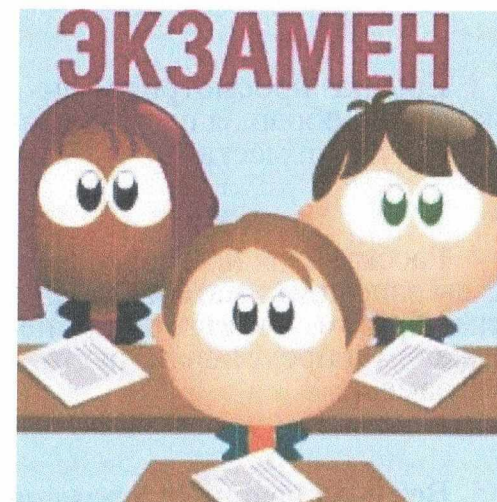
У тебя обязательно всё получится!

НИ ПУХА, НИ ПЕРА!!!

КГБОУ «Красноярская школа №5»

Готовность номер один!

Рекомендации для подростков при подготовке к экзамену



Красноярск, 2018г.