

Рекомендации для учащихся 9-11 классов (в рамках подготовки к экзаменам)

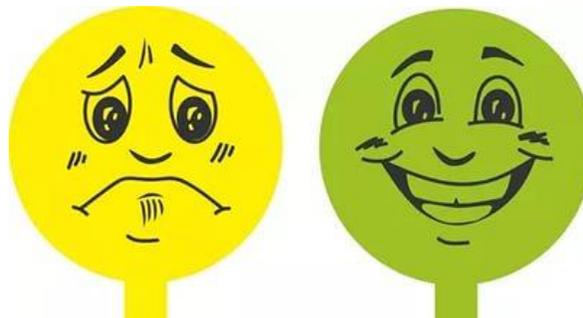


Откуда берется экзаменационный стресс?

- Нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками.
- Интенсивная умственная деятельность
- Нарушение режима сна и отдыха.

Нарушение режима сна и отдыха.

Но **главный фактор**, провоцирующий развитие стресса-это отрицательные переживания (страх не сдать экзамен, получить оценку, меньше ожидаемой и др.)



Признаки стресса

- Бессонница
- Головные боли
- Усиленное сердцебиение
- Боли в животе тошнота
- Потеря аппетита
- Сыпь на теле
- Эмоциональные
- Импульсивное поведение
- Понижение настроения
- Нарушение памяти и концентрации -внимания
- Необоснованная агрессивность

- Раздражительность
- Частые слезы
- Невозможно сосредоточиться
- Поведенческие
- Кручение волос
- Касание ногтей
- Потеря интереса к внешнему облику
- Пронзительный нервный смех
- Чрезмерное потребление лекарств
- Притопывание ногой или постукивание пальцем

Положительные стороны стресса:

- В малых дозах он необходим, т.к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «перестройку» на адекватное поведение
- Обеспечивает органы адреналином, поддерживая нас в нужной форме



Правила, следуя которым, вы преодолеете стресс:

- Необходимо **внушить себе**, что легкое волнение перед экзаменом-это естественное состояние. Она мобилизует, настраивает на работу.
- Наиболее простой и эффективный способ-**Дыхание на счет**:
 - удобное положение
 - по возможности закрыть глаза (или отпустить их)
 - на четыре счета-вдох, на четыре счета выдох.
 - повторить 3-5 раз.
- Обеспечьте себе **физический комфорт**. Даже в самую жаркую погоду возьмите свитер или кофту, чтобы при необходимости сбавится с ознобом.
- **Мыслите позитивно! Верьте в успех!**
- Максимально используйте ваши энергетические особенности («сова или жаворонок»)
- Во время подготовки к экзаменам **чередуйте умственную и физическую нагрузку**
- **Не теряйте чувство юмора!** Ведь юмор-великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

Ещё несколько рекомендаций по подготовке к экзаменам

1. Делайте перерывы. Это поможет вам расслабиться и разложить новую информацию по полочкам.
2. Выключите телефон, не заходите в социальные сети, не приближайтесь к телевизору. Если не можете справиться с искушением, почитайте о том, **как бороться** с отвлекающими факторами.
3. Высыпайтесь.
4. Не забывайте о еде: это даст дополнительные силы вашему организму. Однако переедать не стоит. Обычно после излишне плотного обеда начинает клонить в сон, и учиться совсем не хочется.
5. Избегайте **стрессовых ситуаций** и негатива от других людей. Атмосфера во время занятий должна быть максимально благоприятной.
6. Не слишком полагайтесь на шпаргалки и возможность списывать (согласитесь, это тоже нужно уметь), не стоит даже начинать.
7. Обустройте место для занятий: светлое, комфортное, со всеми необходимыми материалами под рукой. Кровать не самый подходящий вариант: велика вероятность заснуть на скучной теме.
8. Делайте маркированные списки: их легче запоминать.
9. Отвлечись и размять затёкшие за время длительного сидения мышцы помогут занятия спортом. Кроме того, во время бега, езды на велосипеде или подобной физической активности можно не спеша поразмышлять над сложными вопросами.

10. Если чувствуете, что не настроены на учёбу, начните с темы, которая кажется вам наиболее интересной. Это поможет войти в колею.
11. Ходите вечером **на прогулки**. Во время подготовки нервы обычно на взводе, поэтому нужно немного расслабляться.
12. Составьте чёткий план подготовки.

