|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Способы снятия нервного напряжения   1. Дыхательные упражнения (4 круга). Глубокий вдох через нос (на размеренный счет до 4), задержка дыхания (счет до 4), медленный выдох (на счет до 6), задержка дыхания (счет до 2). 2. Релаксация в удобной сидячей позе с закрытыми глазами (представляй, небо, облака). 3. Занятия спортом. 4. Контрастный душ. 5. Стирка белья или мытье посуды. 6. Рисование пальчиками. 7. Комканье бумаги или рвать бумагу на мелкие кусочки. 8. Громкое пение. 9. Модулированный крик (то громко, то тихо). | 1. Танцы под ритмичную музыку. 2. Долго смотреть на горящую свечу. 3. Прогулки по лесу. 4. Посчитать зубы языком сверху и снизу с внутренней стороны. 5. Настроиться на радостное эмоциональное состояние (вспомнить хорошие моменты жизни, посмотреть фотографии). 6. Улыбнуться себе, полностью обнажая зубы. 7. Точечный массаж: указательными пальцами обеих рук помассировать 10 раз точки на лбу между бровями.   Аутогенная тренировка 5 минут «Я спокоен, я собран, я ориентирован на успех».  Инф: Сибирский медицинский портал | Памятка выпускнику  http://portal.bhregion.ru/public/images_upload/service_preview/i406.jpg  Разработана педагогом-психологом МАОУ «Лицей №155» Загретдиновой Г.Ф.  2016 год |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Памятка выпускнику  1.**Концентрируй внимание** на прослушивании информации по заполнению бланков и о регламенте проведения экзамена. Будь внимателен при заполнении документа!  2. Соблюдай **правила**поведения на экзамене, не вскакивай и не выкрикивай с места. Если возникли вопросы к организатору – подними руку. Будь готов к получению ответов только касательно правил заполнения регистрационных бланков.  3. **Сосредоточься**на главном, на время забудь об окружающих, думай только о задании и времени его выполнения. Ограниченные временные рамки не должны отразиться на качестве твоей работы.  4. Начни выполнение заданий **с самого легкого**! Задания части **С** имеют более высокий уровень сложности.  Отложите задания, в которых сомневаешься | напоследок. Будет глупо недобрать балов из-за того, что не успел сделать то, что знаешь.  5. Прочитай вопрос дважды до конца, **вдумайся**! Убедись, что понял вопрос, не пытайся «додумать» задание сам, спешка и неверно понятые тесты могут привести к досадным ошибкам.  6. Думай только о **текущем задании**. Взявшись за выполнение нового, забудь о предыдущем, как правило, задания не связаны между собой, не путайся. Помни, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.  которые имеют большую долю вероятности интуитивно!  7. Четко**планируй время**! Разбей отведенное время на три части. Первая часть, чтобы пройтись по легким вопросам, вторая – найти решения для трудных, третья – все тщательно проверить! | 8. Обязательно **проверь**все выполненные тесты! Перенес ли ты ответы с черновика в чистовик, успей вовремя заметить ошибки!  9. Помни, что важно дать ответы, в которых ты уверен.   Даже части выполненных заданий может оказаться вполне достаточным для получения хорошей оценки.  10. Будь спокоен, **не паникуй**!  Используй дыхательные упражнения, аутогенные тренировки. Успех приходит в состоянии равновесия нервной системы. |