

Советуем ознакомиться:

1. Журавлёва, Полина. **Преодолеть себя : [борьба со стрессом для выпускников]** / Полина Журавлёва // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2022. – № 6. – С. 50–51.
2. Иванова, Елена. **Ничего не понимают : почему одни дети учатся хорошо, а другие плохо** / Елена Иванова // Дети человеческого. – 2021. – № 4 – С. 28–29.
3. Каширская, Е. В. **На экзамен – без стресса** / Е. В. Каширская. // НаркоНет. – 2019. – № 1. – С. 40–45.
4. **На экзамен без стресса** // НаркоНет. - 2022. – № 5. – С. 33–41.



Наш адрес:

г. Красновишерск,
ул. Спортивная, 18
тел. 3-01-01, 3-01-02
E-mail: biblecpga2015@yandex.ru

Наш сайт:

<https://krasnovish-biblio.ru>



Сообщество ВКонтакте

Центральная
библиотека МБУК
"Красновишерская ЦБС"



Режим работы:

Понедельник-четверг: с 10:00 до 19:00
Суббота, воскресенье: с 10:00 до 18:00
Пятница - выходной день.

Составитель: Яковлева Д.А. -
библиограф ЦБ

Тираж: 50 экз.

Изображения и стихотворение заимствованы
из открытых интернет-источников

МБУК «Красновишерская ЦБС»
Центральная библиотека
Отдел обслуживания

12+

КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?



Красновишерск, 2024

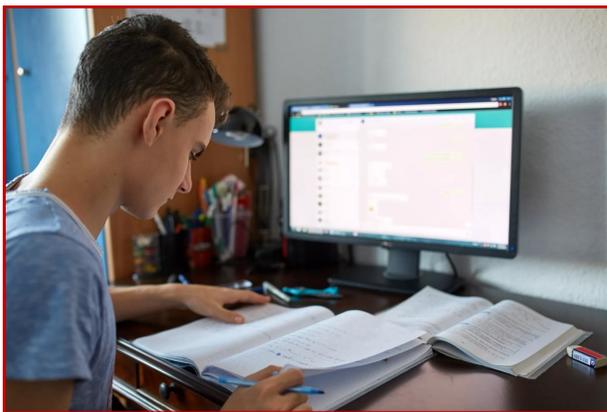
Дорогие друзья!

Тревога перед важным событием в жизни, например, перед экзаменом, – это нормальное явление. Но важно уметь справляться с этим состоянием и вовремя принять меры, чтобы оно не переросло в затмевающий разум страх или даже панику.

Преодолеть все страхи и выдержать достойно экзаменационный период вам поможет эта памятка.

Подготовка к экзаменам

- Организуй удобное место для занятий.
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
- Составь план занятий.
- Определи: «сова» ты или «жаворонок». В зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.



- Начни повторение материала с самого трудного раздела, 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.

Накануне экзамена

- Не перегружай себя в последние день и ночь перед экзаменами. Это может привести к переутомлению.
- Лучше с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- Выспись, чтобы встать с ощущением бодрости и боевого настроения.
- К экзамену приходи заранее, за 20-30 минут до начала, не опаздывай. При себе нужно иметь все необходимые документы и несколько ручек.

Лучшая подготовка к завтрашнему дню — это сделать всё возможное сегодня».

Х. Джексон Браун мл.

Техника «глубокого дыхания»

Непосредственно перед экзаменом приведи свои чувства и мысли в порядок поможет техника «глубокого дыхания». Сделай глубокий вдох и в уме досчитай до 10, затем сделай глубокий выдох! Повтори 8-10 раз.

Когда ты спокоен и уверен в себе, удача будет рядом!



**Сдавай экзамены легко!
Поверь, всё будет хорошо.
Ведь тот, кто учится усердно,
Ответит на вопросы верно.
Поэтому спокоен будь.
Ты самый лучший, не забудь!
Желаем правильно ответить,
В свою удачу крепко верить!**