

Рекомендации психолога, чтобы быть спокойным в день экзамена

За день до экзамена:

- больше отдыхайте, общайтесь с друзьями, восстанавливайте душевные и жизненные силы. Старайтесь думать о хорошем и приятном;
- следите за питанием. Не переешьте за ужином и за 3-4 часа до сна не пейте крепкий чай или кофе;
- заранее подготовьте одежду на завтра, ручки, паспорт;
- примите перед сном теплый душ или ванну – это поможет расслабиться и успокоиться;
- ложитесь спать раньше, выспитесь.

В день экзамена:

- помните, что успокоительные препараты купируют тревогу, но вместе с тем мешают сосредоточиться, вызывают сонливость, заторможенность. Снижают концентрацию внимания, которая необходима на экзаменах;
- начните день с полноценного завтрака, а с собой возьмите маленькую бутылочку воды, шоколадку или мюсли. Сладкое активизирует работу мозга, а вода помогает справиться с обезвоживанием организма, которое происходит в следствие нервного перенапряжения;
- постарайтесь прийти в аудиторию заранее;
- получив контрольно-измерительные материалы и заполнив бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте, отложив на край предметы, которые вам сейчас не понадобятся;
- прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь, постарайтесь ни на что не отвлекаться;
- начинайте с легких вопросов, которые знаете. Позже приступайте к сложным. Не торопитесь. Времени на экзамены дается достаточно. Часы есть в каждой аудитории, а организаторы напомнят за 30 и за 5 минут до окончания экзамена.