

## ПАМЯТКА «Сдающему экзамены»

### *\* Что делать, если глаза устали?*

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни три упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек);
- нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек).

### *\* Как психологически подготовиться к экзаменам?*

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями – начни с самого легкого.

И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

### *\* Как нужно выглядеть на экзамене?*

Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### *\* Как вести себя во время экзамена?*

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### *\* А если провалился?*

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху.

То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления. Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!