

ЯК ГОТУВАТИСЯ ДО ТЕСТУВАННЯ

Перший варіант

Що робити, коли втомилися очі?

Під час підготовки до екзаменів збільшується навантаження на очі. Якщо втомилися очі, значить, утомився й організм, йому може не вистачити сили для виконання екзаменаційного завдання. Необхідно дати змогу очам відпочити. Отже, виконайте такі вправи:

1. Подивіться поперемінно вгору-вниз (15 с), вліво-вправо (15 с).
2. Намалюйте очима своє ім'я, прізвище.
3. Фіксуйте поперемінно погляд на віддаленому предметі (20 с), потім на аркуші паперу перед собою (20 с).

Як психологічно підготуватися до екзаменів?

Щоб у критичній ситуації не «втратити голови», необхідно не ставити перед собою надзвичайних завдань. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Готуватися до неї треба заздалегідь у стані відносного спокою. Розпочинайте готуватися до екзаменів завчасно, частинами. Якщо важко зосередитися, зібратися з думками — починайте з простого.

Як накопичити необхідну енергію?

Ефективність вашої роботи залежить від внутрішньої енергії, яка проявляється у вашій діяльності. Як накопичити таку енергію?

Найпростіший метод — накопичувати енергію шляхом глибокого ритмічного дихання. Спрямовуємо долоні вгору, протягом 8 секунд удихаємо, стільки ж часу затримуємо дихання, намагаємося відчути, як енергія розходить по всьому тілу.

Вісім секунд — повільно видихаємо, таку саму паузу робимо на видиху, готуючи себе до нового вдиху енергії. Цю вправу можна робити декілька разів на день по 10—15 хвилин, щодня збільшуючи тривалість кожної операції з 8 до 12 секунд.

І запам'ятайте: не варто перед екзаменом переїдати!

Який вигляд має бути на екзамені?

Намагайтеся в одязі уникати занадто яскравих кольорів, щоб не дратувати тих, із ким доведеться спілкуватися під час екзамену. Не забувайте про необхідність дотримуватися відчуття міри. Нічого зайвого!

Як поводитися під час екзамену?

Якщо екзаменатор — людина енергійна, ваш млявий вигляд, тиха відповідь із великою кількістю пауз може його розчарувати. Якщо ж екзаменатор — людина спокійна, урівноважена, ви ризикуєте викликати у нього неусвідомлене невдоволення надмірною мімікою, жестикуляцією, гучним голосом.

А якщо провал?

Запам'ятайте: сильні особистості, помиляючись, мають мужність визнати свої помилки. Визнання помилок — не ствердження безпорадності. Просто спроба була невдалою. А кожна невдала помилка — ще один крок до успіху. Навіть невпевнений рух краще, ніж бездіяльність.

Немає нічого страшного в тому, що вам треба ще попрацювати. Це буде завтра, а сьогодні — відпочиньте. Потім, проаналізувавши причини невдач, намітьте шляхи їх подолання.

Пам'ятайте: не помиляється той, хто нічого не робить.

Другий варіант

Що робити, коли втомилися очі?

Під час підготовки до екзаменів збільшується навантаження на очі. Якщо втомилися очі, значить, утомився й організм: йому може не вистачити сили для виконання екзаменаційного завдання. Необхідно дати змогу очам відпочити. Отже, виконайте такі вправи:

1. Подивіться поперемінно вгору-вниз (15 с), вліво-вправо (15 с).
2. Намалуйте очима своє ім'я, прізвище.
3. Фіксуйте поперемінно погляд на віддаленому предметі (20 с), потім на аркуші паперу перед собою (20 с).

Як психологічно підготуватися до екзаменів?

Щоб у критичній ситуації не «втратити голови», необхідно не ставити перед собою надзвичайних завдань. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Готуватися до неї слід заздалегідь у стані відносного спокою. Розпочинайте готуватися до екзаменів завчасно, частинами. Якщо важко зосередитися, зібратися з думками — починайте з простого.

І запам'ятайте: не варто перед екзаменом переїдати.

Навчіться виконувати декілька простих вправ, які допоможуть зняти внутрішнє напруження, розслабитися, поліпшити настрій.

Узявши завдання або перед початком письмової роботи сядьте зручно, випряміть спину. Зосередьтеся на словах: «Я спокійний». Повторіть ці слова повільно декілька разів. Думки «відганяти» не потрібно, оскільки це викличе додаткове напруження.

Подумки повторіть 5—6 разів: «Права рука важка». Потім повторіть вихідну формулу: «Я спокійний». Потім знову 5—6 разів слова: «Ліва рука важка». Потім повторіть: «Я спокійний».

Наприкінці стисніть кулаки. Зробіть глибокий вдих і видих. Потім усе спочатку, але важкими мають бути лише ноги.

І ще: не забудьте перед екзаменом обов'язково гарно виспатися!

Як поводитися під час екзамену?

Якщо екзаменатор — людина енергійна, ваш млявий вигляд, тиха відповідь із великою кількістю пауз може його розчарувати. Якщо ж екзаменатор — людина спокійна, урівноважена, ви ризикуєте викликати у нього неусвідомлене невдоволення надмірною мімікою, жестикуляцією, гучним голосом.

Третій варіант

Що робити, коли втомилися очі?

Під час підготовки до екзаменів збільшується навантаження на очі. Якщо втомилися очі, значить, утомився й організм: йому може не вистачити сили для виконання екзаменаційного завдання. Необхідно дати змогу очам відпочити. Отже, виконайте такі вправи:

- намалюйте квадрат, трикутник (спочатку за годинниковою стрілкою);
- намалюйте квадрат, трикутник (проти годинникової стрілки).

Як психологічно підготуватися до екзаменів?

Щоб у критичній ситуації не «втратити голови», необхідно не ставити перед собою надзвичайних завдань. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Готуватися до неї треба заздалегідь у стані відносного спокою. Розпочинайте готуватися до екзаменів завчасно, частинами. Якщо важко зосередитися, зібратися з думками — починайте з простого.

Дихальні вправи також допомагають зняти напруження, спробуйте опанувати декілька способів.

Сядьте зручно:

- 1-ша фаза (4—6 с): глибокий вдих через ніс;

- 2-га фаза (2—3 с): затримка дихання;
- 3-тя фаза (4—6 с): повільний плавний видих через ніс;
- 4-та фаза (2—3 с): затримка дихання тощо.

Як поводитися під час екзамену?

Я готовий! Я зібраний! Упевнений в успіху!

Пам'ятайте, віра в успіх — це половина успіху.

Не поспішайте відповідати чи здавати свою роботу. Відкладіть її вбік. Закрийте очі й зосередьтеся. Ви нічого не хочете додати до своєї відповіді? Пам'ятайте: важливі думки з'являються після того, як аркуш заклеєно. Якщо ви більше нічого не згадали, можете йти відповідати.

Четвертий варіант

Що робити, коли втомилися очі?

Під час підготовки до екзаменів збільшується навантаження на очі. Якщо втомилися очі, значить, утомився й організм: йому може не вистачити сили для виконання екзаменаційного завдання. Необхідно дати змогу очам відпочити. Отже, виконайте такі вправи:

1. Подивіться поперемінно вгору-вниз (15 с), вліво-вправо (15 с).
2. Намалуйте очима своє ім'я, прізвище.
3. Фіксуйте поперемінно погляд на віддаленому предметі (20 с), потім на аркуші паперу перед собою (20 с).

Як психологічно підготуватися до екзаменів?

Щоб у критичній ситуації не втратити голови, необхідно, готуючись до неї, не ставити перед собою надзвичайних завдань. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Готуватися до неї треба заздалегідь у стані відносного спокою. Розпочинайте готуватися до екзаменів завчасно, частинами. Якщо важко зосередитися, зібратися з думками — починайте з простого.

Дихальні вправи також допомагають зняти напруження, спробуйте опанувати декілька способів.

Сядьте зручно:

- 1-ша фаза (4—6 с): глибокий вдих через ніс;
- 2-га фаза (2—3 с): затримка дихання;
- 3-тя фаза (4—6 с): повільний плавний видих через ніс;

- 4-та фаза (2—3 с): затримка дихання тощо.

Не забудьте: перед екзаменом необхідно гарно виспатися!

Який вигляд має бути на екзамені?

Намагайтеся в одязі уникати занадто яскравих кольорів, щоб не дратувати тих, із ким доведеться спілкуватися під час екзамену. Не забувайте про необхідність дотримуватися відчуття міри. Нічого зайвого!

Як поводитися під час екзамену?

Я готовий! Я зібраний! Упевнений в успіху!

Пам'ятайте: віра в успіх — це половина успіху!

Не поспішайте відповідати чи здавати свою роботу. Відкладіть її вбік. Закрийте очі й зосередьтеся. Ви нічого не хочете додати до своєї відповіді? Пам'ятайте: важливі думки з'являються після того, як аркуш заклеєно. Якщо більше нічого не згадали, можете йти відповідати.

А якщо провал?

Запам'ятайте: сильні особистості, помиляючись, мають мужність визнати свої помилки. Визнання помилок — не ствердження безпорадності. Просто спроба була невдалою. А кожна невдала помилка — ще один крок до успіху. Навіть невпевнений рух краще, ніж бездіяльність.

Немає нічого страшного в тому, що вам треба ще попрацювати. Це буде завтра, а сьогодні — відпочиньте. Потім, проаналізувавши причини невдач, намітьте шляхи їх подолання.

Пам'ятайте: не помиляється той, хто нічого не робить!