

Советы:

Подготовка к экзаменам

- Подготовь место для занятий.
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
- Составь план занятий. Определи «сова» ты или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, 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 и успеха.
- Оставь день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.
- Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.
- Напротив, с вечера перестань готовиться: прими душ, соверши прогулку.
- Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

- К автобусу, который повезет тебя на экзамен, ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса.
Он может привести корабль в движение,
а может потопить его».*
Вольтер



**Заведующий отделением социальной помощи
семье и детям**

КГБУ СО «КЦСОН «Ирбейский»:
Алёна Викторовна Александрова
Тел. (839174) 30 – 0- 01

Специалист по социальной работе:
Ольга Сергеевна Ковалева
Тел. (839174) 31 - 4 – 69

**Специалист по работе с семьей,
социальный педагог:**
Елена Анатольевна Нахаева
Тел. (839174) 31 – 4 – 69

**Красное государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального
обслуживания населения «Ирбейский»**

**Советы
старшеклассникам
по подготовке
к экзаменам
и упражнения на снятие
эмоционального
напряжения**

с. Ирбейское, 2023г.

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.



Тренировка (3-5 минут)

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая» - 5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая» - 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».

7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания мальчикам важно получить поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

Упражнение для снятия эмоционального напряжения

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).



Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

«Ладони»

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

Техника «глубокого дыхания»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.