**[Практические рекомендации для старшеклассников](http://www.sh1-hoiniki.guo.by/proforientatsiya/proforientatsiya/prakticheskie-rekomendatsii-dlya-starsheklassnikov)**

**Для тех, кто испытывает стресс**

* Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!
* признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой
* борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу и не выплескивай ее на окружающих - так как рискуешь остаться один
* если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: «Утро вечера мудренее!». Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы
* после отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
* выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось
* твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее
* тебе плохо — попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
* помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше
* помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно
* если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
* и последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

**Как готовиться к экзаменам**

* для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели
* начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие
* если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала
* ежедневно выполняй упражнения на снятие усталости, достижение расслабления
* соблюдай режим дня. Раздели день на три части.  Готовься к экзаменам 8 часов в день. Занимайся спортом, гуляй на воздухе, сходи на дискотеку.  Спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность сделай себе   тихий час после обеда.
* питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Ещё один совет: перед экзаменом не наедайся
* как запомнить большое количество материала. Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли -  это опорный пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

         В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если глаза устали, значит, устал весь организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно отдохнуть.

* Упражнение для глаз.  Посмотри попеременно вверх  и вниз (25 сек.), влево  и  вправо (15 сек.).
* Напиши глазами своё имя, отчество и фамилию, попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.). Нарисуй квадрат, треугольник  сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.
* Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Сожми пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимай с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделай вдох. Повтори 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект
* возьми по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони. Слегка помассируй кончик мизинца.  Помести орех на ладонь ближе к мизинцу, прижми его ладонью другой руки и делай орехом круговые движения в течение 3 минут.

**Как вести себя во время экзаменационного тестирования**

* Перед экзаменом обязательно выспись
* все вещи, которые понадобятся на экзамене: одежду, письменные принадлежности, талисман, приготовь заранее. С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, карандаш, точилка, стиральная резинка, носовой платок
* одежда должна быть удобной, спокойных тонов
* за день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то не доучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму
* смело входи в класс с мыслью, что всё получится
* сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее, собраннее и у тебя всё получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми руки в кулаки
* выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

          сядь удобно, сделай глубокий вдох через нос (4-6 сек.),

          задержка дыхания (2-3 сек.), медленный плавный выдох.

* слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов о заполнении документов тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнять бланк, какими буквами писать, как его кодировать и т.д.
* постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы,  регламентирующие время, выполнение теста и заполнение бланка. Торопись не спеша. Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам
* просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм
* когда приступишь к новому заданию, забудь, всё, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах между собой не связаны.
* действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят
* если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!
* оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки
* стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Все тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.