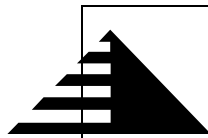


Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация - напряжение - релаксация - напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Громко спеть любимую песню.
12. Покричать то громко, то тихо.
13. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
14. Смотреть на горящую свечу.
15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
16. Погулять в лесу, покричать.
17. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.



Удачи на экзаменах!



michdou16@obr.g45.tambov.gov.ru

МБОУ СОШ № 9

г. Мичуринск, ул. Лаврова, д. 98

Телефон: (47545)2-84-75

E-mail: mich_school@mail.ru

Сайт: <http://michschool9.68edu.ru>

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учре-
ждение «Средняя общеобразо-
вательная
школа № 9»

государственная
итоговая аттестация



Подготовка
к ОГЭ

Подготовка к
ЕГЭ



**«ЭКЗАМЕН БЕЗ
СРЕССА!»: РЕКОМЕНДА-
ЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К
ЭКЗАМЕНАМ**

г. Мичуринск

ВЛАДЕЙТЕ ИНФОРМАЦИЕЙ

ЕГЭ – это система единых государственных экзаменов по отдельным предметам.

Особенности ЕГЭ:

- ♦ Оцениваются фактические знания и умения.
- ♦ Оценка максимально объективна.
- ♦ Можно заметить и исправить ошибки при проверке.
- ♦ Результаты можно узнать через длительное время.
- ♦ У каждого выпускника есть возможность выбора заданий и вопросов, на которые он отвечает.
- ♦ Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный регистрационный бланк.
- ♦ Результаты одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в ВУЗы.
- ♦ На всей территории РФ применяются однотипные задания и система независимой оценки.

Полезные сайты:

- ФИПИ www.fipi.ru и на портале ЕГЭ www.ege.edu.ru на сайте Роспотребнадзора www.obrnadzor.gov.ru официальный информационный портал ЕГЭ www.ege.edu.ru
- открытый банк заданий ЕГЭ www.fipi.ru/ege/otkrytyubank-zadaniy-ege
- ФГБУ «Федеральный центр тестирования» www.rustest.ru
- Портал «Российское образова-

К СВЕДЕНИЮ:

Экзамен — это тест на самоконтроль

Кто умеет себя контролировать, держать себя в руках и мобилизовать энергию в русло конкретного выполнения желаемого действия, выигрывает и сдаёт лучше того, кто оказывается охвачен тревогой полностью, чья тревога превышает способность себя контролировать. Самоконтроль и самообладание в подобных ситуациях, как и любой навык, поддаются тренировке.



Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.



4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.



6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.