Очень скоро завершаются ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период – экзамены, сдача ЕГЭ.

ЕГЭ – это обычный экзамен, но сделанный н



1. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
2. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
3. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



В период сдачи экзаменов быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В

Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины. Но помните - все должно быть в меру!

Выполняйте различные физические упражнения – ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

Попробуйте следующие способы релаксации: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

И всегда помните, что для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Повторяйте и помните, что…

- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.