

Памятка
для снятия нервно-психического напряжения во время сдачи ЕГЭ
(так, чтобы не нарушить правила проведения ЕГЭ
и не помешать другим участникам ЕГЭ)

Если прошла только половина времени, отведенного на экзамен, а ты уже все сделал (по-твоему мнению) – подожди сдавать бланки и уходить с экзамена. От волнения у многих людей «сбиваются» внутренние часы, они неверно воспринимают временные промежутки и очень хотят как можно быстрее «убежать» из тяжелой для них ситуации.
НЕ УБЕГАЙ!

Можно в этой ситуации поднять руку и сходить в туалет. Вернувшись, ты почувствуешь, что напряжение немного спало и ты можешь еще раз сделать те задания, которые пропустил или не доделал.

ИСПОЛЬЗУЙ ВСЕ ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ДЛЯ СЕБЯ!

За 3-4 часа напряженной работы человек устает, его работоспособность и внимание снижаются.

Как же помочь себе, не выходя из аудитории и не мешая другим участникам ЕГЭ?

Возьми себе на заметку:

- ✓ Устал – вытяни ноги, опусти вдоль тела руки, наклони немного голову на грудь – и потянись.
- ✓ На экзамен можно взять маленькую бутылку воды. Сделай 3-4 глотка – вода хорошо «смывает» усталость.
- ✓ Для снятия усталости и повышения умственной активности сделай массаж ушей (почеши, погладь, потяни, покрути свои ушные раковины 1-2 минуты).
- ✓ Если устала шея – медленно покрути головой с закрытыми глазами (чтобы организаторы не подумали, что ты хочешь подсмотреть ответ у соседа).
- ✓ Чтобы повысить концентрацию своего внимания двумя пальцами руки (указательным и средним) слегка помассируй (потри) примерно 1 минуту две точки (одна расположена над верхней губой, другая – в ямке под нижней губой).
- ✓ Для снятия стресса, напряжения и мыслительных блокад, которые создают «темноту в голове», дотронься до «лампочек мозга» (это два маленьких бугорка на лбу между бровями и волосами). При этом закрой глаза и расслабься примерно на 1 минуту. Подумай о том, с чем не можешь справиться. Дотрагивание до бугорков лба помогает настроиться на еще нерешенное и в чем-то неприятное для тебя задание. Это упражнение также активизирует память.
- ✓ Чтобы одновременно и расслабиться, и активизироваться посиди 1 минуту в следующей позе: закрой глаза, откинься на спинку стула, ноги поставь на пол параллельно друг другу, голову немного опусти на грудь, руки положи на колени, кончики пальцев держи прижатыми друг к другу (большой к большому, указательный к указательному и т.д.), расслабься и глубоко дыши.
- ✓ Для снятия напряжения глаз сядь удобно, расслабься и рисуй глазами лежащие восьмерки на противоположной стене (во всю стену). Сделай примерно 15 восьмерок в одну и другую сторону.