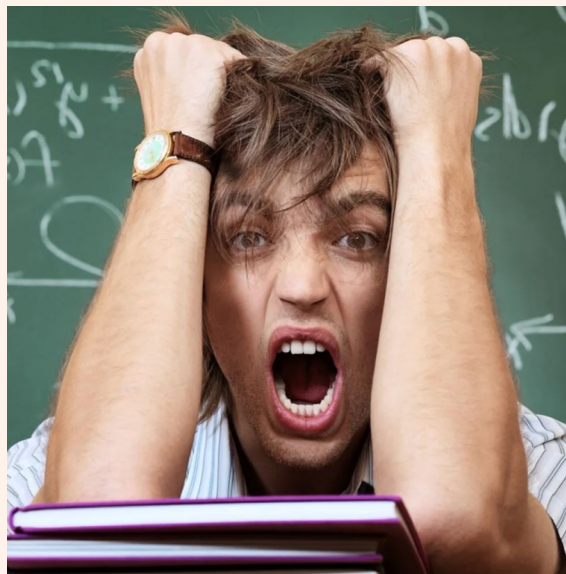


Как подготовиться себя к стрессу:

- Необходимо правильно организовать рабочее место;
- Чередовать время работы и отдыха;
- Планировать работу на каждый день;
- Поставить на рабочем столе предмет фиолетового или желтого цвета.

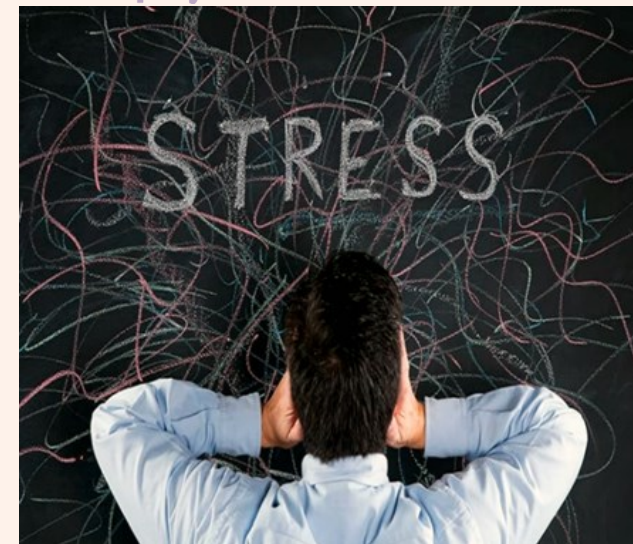


Что не нужно делать за день до экзамена:

1. Повторять весь материал;
2. Переживать о результате;
3. Настраивать себя на неудачу;
4. Паниковать;
5. Не засиживаться в телефоне.

ГБОУ РО
«Таганрогский педагогический
лицей-интернат»

Профилактика экзаменационного стресса.
Факторы успешной подготовки к ЕГЭ



Автор работы:
Лозенко Ева 10 «Ф»

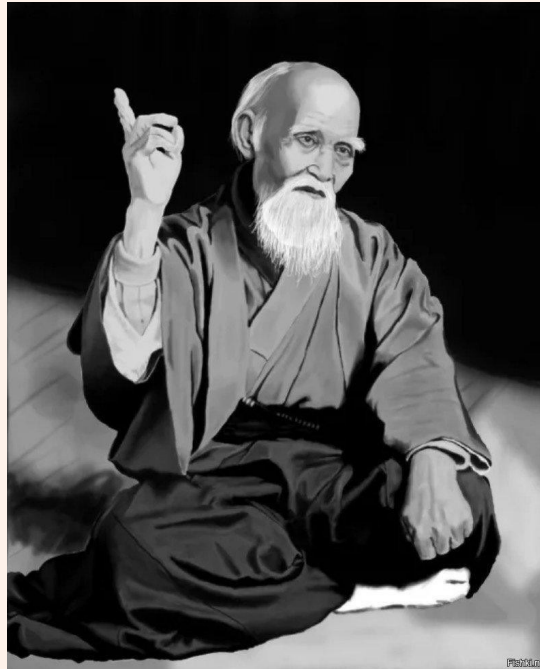


Хитрости для преодоления стресса:

1. Прийти пораньше для того, чтобы привыкнуть к аудитории;
2. Решать задания по степени сложности, начиная с более легкого и понятного;
3. Настраивай себя на положительный результат;
4. Следи за питанием и режимом дня;
5. Не сдерживай свои эмоции.

Наставления выпускникам:

- Экзамены— средство самоутверждения и повышения самооценки;
- ЕГЭ— лишь одно из испытаний на жизненном пути;
- Не бойся своих ошибок;
- Каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ;
- У тебя все получится!



Что следует делать накануне экзамена?

1. Следовать фразе — «перед смертью не надышишься»;
2. Оставшееся время лучше посвятить эмоциональному и интеллектуальному отдыху;
3. Перед экзаменом важно хорошо выспаться!
4. Рекомендуется закончить подготовку к экзамену в 17-18 часов.