

## 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 (ло воды, ложка краски). Кляксы.
7. Скомкать газету и выброси
8. Соревнование: свое напряж 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!**



МБОУ СОШ № 9  
г.Мичуринск, ул.Лаврова, д.98  
Телефон: (47545)2-84-75  
E-mail:mich\_scool@mail.ru  
Сайт:<http://michscool9.68edu.ru>

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 9»



**«ЭКЗАМЕН БЕЗ СРЕССА!»:  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО  
ПОДГОТОВКЕ К  
ЭКЗАМЕНАМ**

г. Мичуринск

2022

## 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](http://www.fipi.ru) и на портале ЕГЭ [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru) на сайте Роспотребнадзора [www.obrnadzor.gov.ru](http://www.obrnadzor.gov.ru) официальный информационный портал ЕГЭ [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru)

открытый банк заданий ЕГЭ [www.fipi.ru/ege/otkrytyybank-zadaniy-ege](http://www.fipi.ru/ege/otkrytyybank-zadaniy-ege)

ФГБУ «Федеральный центр тестирования» [www.rustest.ru](http://www.rustest.ru)

Портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## К СВЕДЕНИЮ:

Кто и моб **Экзамен — это тест на самоконтроль** выполнения домашнего задания, вынужден и едва лучше того, кто оказывается охвачен тревогой полностью, чья тревога превышает способность себя контролировать. Самоконтроль и самообладание в подобных ситуациях, как и любая тренировка. Эффективным средством в ситуации Г. Селье, является использование саморегуляции и мобилизации ресурсов.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛ Я СНЯТИЯ

#### Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост. Для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены. 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.

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

быстрее. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. 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.

