

## **"Как готовиться к экзаменам"**

### ***Как подготовиться психологически***

— Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

### ***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

### ***Режим дня***

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

### ***Питание***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

### ***Место для занятий***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

### ***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

## **"Как вести себя во время экзаменов"**

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

### ***Рекомендации по поведению до и в момент экзамена***

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься". Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - сядь удобно,
  - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
  - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

## **КАК ПОМОЧЬ ВЫПУСКНИКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ**

### **МЕНЮ УСПЕХА**

#### ***ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ...***

##### **...УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ:**

**МОРКОВЬ** ОБЛЕГЧАЕТ ЗАУЧИВАНИЕ ЧЕГО-ЛИБО НАИЗУСТЬ ЗА СЧЕТ ТОГО, ЧТО СТИМУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ В МОЗГУ. СОВЕТ: ПЕРЕД ЗАПОМИНАНИЕМ МАТЕРИАЛА СЪЕСТЬ ТАРЕЛОЧКУ ТЕРТОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ.

**АНАНАС**. ТОТ, КОМУ НЕОБХОДИМО УДЕРЖИВАТЬ В ПАМЯТИ БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ, НУЖДАЕТСЯ В ВИТАМИНЕ С, КОТОРЫЙ В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖИТСЯ В ЭТОМ ФРУКТЕ. ДОСТАТОЧНО 1 СТАКАНА СОКА АНАНАСА В ДЕНЬ.

##### **...СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ**

**КРЕВЕТКИ** – СНАБЖАЮТ МОЗГ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ, КОТОРЫЕ НЕ ДАДУТ ВНИМАНИЮ ОСЛАБНУТЬ.

**РЕПЧАТЫЙ ЛУК** ПОМОГАЕТ ПРИ УМСТВЕННОМ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ. МИНИМАЛЬНАЯ ДОЗА: ПОЛОВИНА СРЕДНЕЙ ЛУКОВИЦЫ ЕЖЕДНЕВНО.

**ОРЕХИ** УКРЕПЛЯЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ МОЗГА.

**...УСПЕШНО «ГРЫЗТЬ ГРАНИТ НАУКИ»:**

**КАПУСТА** СНИМАЕТ НЕРВНОЗНОСТЬ, ТАК КАК СНИЖАЕТ АКТИВНОСТЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

**ЛИМОН** ОСВЕЖАЕТ МЫСЛИ И ОБЛЕГЧАЕТ ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ ЗА СЧЕТ УДАРНОЙ ДОЗЫ ВИТАМИНА С.

**ШОКОЛАД** – ПИТАЕТ КЛЕТКИ МОЗГА.

**... ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ:**

**КЛУБНИКА** БЫСТРО НЕЙТРАЛИЗУЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. МИНИМУМ 150 Г. В ДЕНЬ.

**БАНАН** СПОСОБСТВУЕТ ВЫДЕЛЕНИЮ «ГОРМОНА СЧАСТЬЯ» - ЭНДОРФИНА.

**ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА**  
**ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**

СТРЕСС – РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ЛЮБЫЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ.

ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УЧЕНИК БУДЕТ ПОДГОТОВЛЕН К ВОЗМОЖНОМУ ВОЗНИКНОВЕНИЮ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ, ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, НО И РЕЗУЛЬТАТ САМИХ ЭКЗАМЕНОВ.

**ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ УЧАЩИМСЯ**  
**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

1.СОН. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ, ОСОБЕННО НАКАНУНЕ, ХОРОШО ВЫСПАТЬСЯ. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН ВСЕГДА БЫЛ ЛУЧШИМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ И ПСИХИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

2.ПРОГУЛКА ПЕРЕД СНОМ. СКОЛЬКО БЫ ЕЩЕ НЕ ОСТАВАЛОСЬ НЕВЫУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА, НАЙДИТЕ 15 МИНУТ ДЛЯ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. ЭТО ОТВЛЕЧЕТ ВАС, УКРЕПИТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ОБОГАТИТ МОЗГ КИСЛОРОДОМ.

**3.СПОРТ.** ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ДОСТУПНЫ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА РЕКОМЕНДУЕТСЯ УДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (3 - 4 РАЗА В ДЕНЬ ПО 15 МИНУТ).

**4.МИНУТКИ ОТДЫХА.** В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ КУСОЧКОМ МАСЛА, КОТОРЫЙ ЛЕЖИТ НА ТАРЕЛКЕ, СТОЯЩЕЙ НА ПОДОКОННИКЕ. НА НЕГО ПАДАЕТ ЛУЧ ТЕПЛОГО, ВЕСЕННЕГО СОЛНЦА. МАСЛО НАЧИНАЕТ ТАЯТЬ, МЕДЛЕННО РАСТЕКАЯСЬ ПО ТАРЕЛОЧКЕ. ВСЕ ТЕЛО РАССЛАБЛЕНО, В МЫШЦАХ ПРИЯТНОЕ ТЕПЛО. ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ОТКРОЙТЕ ГЛАЗА И С РАДОСТЬЮ ПРОДОЛЖАЙТЕ ПОГЛОЩАТЬ НАУЧНЫЕ ЗНАНИЯ.

**5.РЕЛАКСАЦИЯ.** СТРЕСС ДЕРЖИТ НАШ ОРГАНИЗМ В НАПРЯЖЕНИИ, И НАДО УЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ.

**6.ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД.** В ШОКОЛАДЕ, ОСОБЕННО ГОРЬКОМ ЧЕРНОМ, В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖИТСЯ ВЕЩЕСТВО СЕРОТОНИН, КОТОРОЕ ОРГАНИЗМ НЕ МОЖЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

**7.ОПТИМИЗМ** – ЗАЛОГ УСПЕХА. ГЛАВНОЕ, СОБИРАЯСЬ НА ЭКЗАМЕН, НЕЛЬЗЯ ТВЕРДИТЬ: «СОВЕРШЕННО НИЧЕГО НЕ ПОМНЮ», «НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ». НУЖНО, НАОБОРОТ, НАСТРАИВАТЬ СЕБЯ: «Я СДАМ», «Я ВСЕ ЗНАЮ». ЭТО НА ПОДСОЗНАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ ОРГАНИЗУЕТ И ЗАСТАВИТ ВАС СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВСЕ ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ НА РЕШИТЕЛЬНЫЙ БРОСОК – СДАЧУ ЭКЗАМЕНА.