

"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.