

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- *Экзамен даёт возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно.*
- **Воспринимайте экзамен как жизненный рубеж.**
- Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. **Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30**
- **Каждый день** находите возможность **1-1,5 часа бывать на свежем воздухе**, посвятив это время физическим упражнениям.
- **Соблюдайте режим дня.** Сон должен быть не менее 8 часов.
- **Обратите внимание на питание.** Ешьте больше рыбы, сыра, молочных продуктов, соевых продуктов, яблок, моркови, соков, творога, салатов. Пища не должна быть тяжёлой.
- При изучении и повторении материала **помните правило «стирания следов».** Запоминание материала – это составление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки.
- **Изученный материал необходимо повторить через 20 минут.** Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%.
- **Используйте как можно больше каналов восприятия информации:** проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

ПРИЁМЫ И МЕТОДЫ ОВЛАДЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

«Переинтерпретация симптомов тревожности»

Когда вы ощущаете первые симптомы волнения, помните: первые признаки тревожности схожи с признаками готовности человека действовать (признаками активации), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.

«Настройка на определённое эмоциональное состояние»

Попытайтесь мысленно связать взволнованное, тревожное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем. Спокойное, расслабленное – с другим. Уверенное, побеждающее – с третьим. При сильном волнении сначала вспомните первый образ, затем второй, затем переходите к третьему, представляя его несколько раз.

«Приятное воспоминание»

Представьте себе ситуацию, в которой вы испытываете полный покой, расслабление, и как можно ярче вспомните все приятные ощущения.

«Дыхательная гимнастика»

- Сделайте вдох, а затем глубокий выдох вдвое длиннее, чем вдох.
- Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 15-20 секунд.
- Сделайте глубокий вдох и 2 резких выдоха.

КАК РАЗРЯДИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, верхней части рук и на пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойная гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
 3. Слегка помассируйте кончики мизинца.
- Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1. **Чередование умственного и физического труда.**
2. *Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.*
3. **Беречь глаза**, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. *Минимум телевизионных передач.*

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ

1. Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. **Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.**
2. *При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень запоминания.*
3. Распределённое заучивание лучше концентрированного. **Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.**
4. *Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.*
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно **начинать с большего.**
6. **Во сне человек не запоминает, но и не забывает.**

ПРИЁМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

1. **Переключение.** Начинайте думать о чём-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабевает.
2. **Сравнение.** *Сравните своё состояние с состоянием и положением других людей и вы найдёте, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.*
3. **Накопление радости.** Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
4. **Мобилизация юмора.** *Смех – противодействие стрессу.*
5. **Интеллектуальная переработка.** «Нет худа без добра».
6. **Разрядка** (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (**релаксация**).

