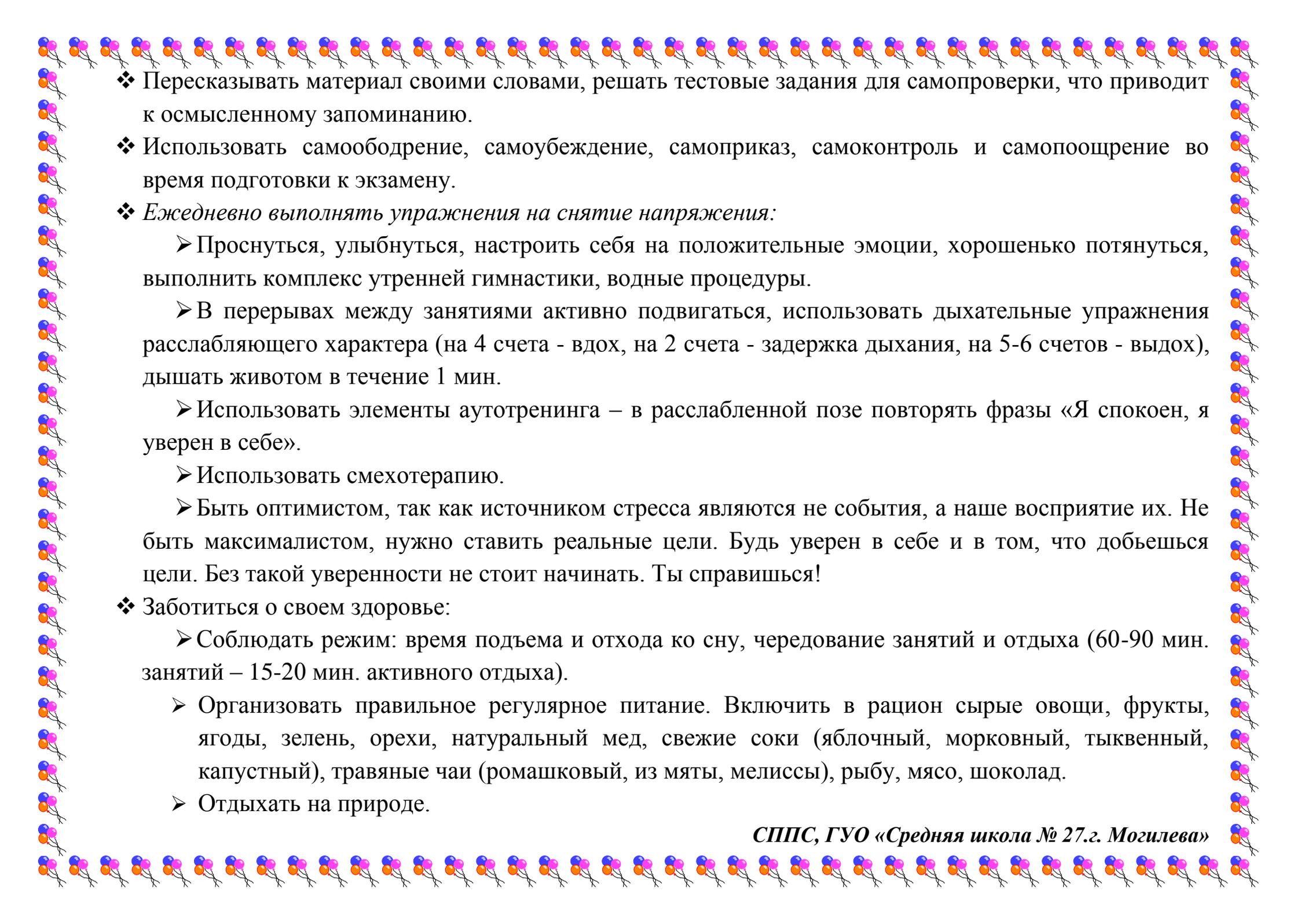


Правила подготовки к экзаменам

- ❖ Использовать время на подготовку к экзамену максимально эффективно: заранее составить план занятий, распределив содержание материала равномерно, по частям; составить план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха.
- ❖ Подготовить место для занятий: убрать все лишнее, что может отвлечь, удобно расположить учебные материалы.
- ❖ Не терять времени зря – проработать весь материал, начиная с менее знакомого, забытого.
- ❖ Новый сложный материал учить утром после хорошего отдыха.
- ❖ Трудно запоминаемый материал повторять несколько раз (утром и вечером).
- ❖ При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».
- ❖ Во время подготовки учитывать свои индивидуальные особенности:
 - тип запоминания информации (зрительный – все читать самому, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты);
 - тип темперамента (холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя; сангвинику – осознать ответственность деятельности; меланхолику – верить в себя, успокоиться, не переутомляться; флегматику – самоконтроль времени).
- ❖ Полезно составлять план конкретной темы, держать его в уме или написать кратко в виде тезисов, развернутого плана.
- ❖ Заучиваемый материал лучше разбивать на логические куски, можно использовать схему, кластер, звезду, дерево как приемы схематического представления материала.

- 
- ❖ Пересказывать материал своими словами, решать тестовые задания для самопроверки, что приводит к осмысленному запоминанию.
 - ❖ Использовать самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самоконтроль и самоощереение во время подготовки к экзамену.
 - ❖ *Ежедневно выполнять упражнения на снятие напряжения:*
 - Проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные эмоции, хорошенько потянуться, выполнить комплекс утренней гимнастики, водные процедуры.
 - В перерывах между занятиями активно подвигаться, использовать дыхательные упражнения расслабляющего характера (на 4 счета - вдох, на 2 счета - задержка дыхания, на 5-6 счетов - выдох), дышать животом в течение 1 мин.
 - Использовать элементы аутотренинга – в расслабленной позе повторять фразы «Я спокоен, я уверен в себе».
 - Использовать смехотерапию.
 - Быть оптимистом, так как источником стресса являются не события, а наше восприятие их. Не быть максималистом, нужно ставить реальные цели. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!
 - ❖ Заботиться о своем здоровье:
 - Соблюдать режим: время подъема и отхода ко сну, чередование занятий и отдыха (60-90 мин. занятий – 15-20 мин. активного отдыха).
 - Организовать правильное регулярное питание. Включить в рацион сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки (яблочный, морковный, тыквенный, капустный), травяные чаи (ромашковый, из мяты, мелиссы), рыбу, мясо, шоколад.
 - Отдыхать на природе.