



В помощь экзаменуемым

Пора сдачи экзаменов — время трудное и эмоционально напряженное. Любой экзамен — это непростая ситуация, требующая концентрации и немедленного ответа, причем ответа правильного. В юном возрасте опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой могут превратиться в пытку и принести настоящие страдания. Все время подготовки и сдачи экзаменов, психически и физически человек находится в состоянии стресса, с которым нужно бороться. Иначе он грозит перерасти в хроническое состояние и привести к тяжелым последствиям.

Режим дня

1. Подготовка к экзамену не должна занимать в день более 8 часов;
2. Обязательны занятия спортом и прогулки на свежем воздухе;
3. Сон не менее 8 часов (если есть желание и потребность, желательно сделать тихий час после обеда).

Питание

Питание должно быть 3 — 4 раза в день, калорийным и богатым витаминами.

Употреблять в пищу:

- грецкие орехи;
- молочные продукты;
- рыбу;
- мясо;
- овощи;
- фрукты;
- свежевыжатые фреш-соки (наполовину разбавленные водой);
- зелень;
- различные каши;
- выпечку;
- горький шоколад;
- чистую питьевую воду.

Исключить из питания:

- любые газированные напитки;
- блюда быстрого питания (хот-доги, фаст-фуды и др.);
- алкоголь и сигареты недопустимы.

Ограничить:

кофе (растворимый кофе следует исключить); чай.

Эти напитки обезвоживают организм (потеря воды негативно сказывается на работоспособности головного мозга).

Место для подготовки к экзамену. Место занятий должно быть правильно организовано. Желательно поставить на стол предмет или картину в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. Помещение для занятий должно хорошо проветриваться. При этом следует избегать сквозняков.

Как запомнить большое количество информации.

1. Повторяй материал по вопросам.
2. Вначале вспомни и запиши все, что знаешь, и лишь затем правильность основных фактов, дат и т. д.
3. Читая учебную литературу, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа.
4. Составь краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках.
5. Заучивай с желанием знать и понимать.
6. Ставь цель: запомнить надолго.
7. Пользуйся смысловыми опорами. Кто хорошо осмысливает, тот хорошо запоминает.
8. Начинай повторять до того, как материал начал забываться.
9. Заучивай и повторяй материал дозированно, небольшими логически завершенными частями.
10. Лучше распределить запоминание всего учебного материала равномерно на 3 дня подготовки.
11. Память любит разнообразие. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, графики, рисунки. Добавь наглядность.

Условия поддержания работоспособности.

Необходимо чередовать умственный и физический труд.

1. Периодически делать небольшие физические упражнения, для того, чтобы размять мышцы в период длительного сидения во время учебы.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как во время их выполнения усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Принимать контрастный душ.
4. В моменты сильной усталости необходимо полежать в тишине с закрытыми глазами 15 минут.
5. Периодически нормализовать ритм дыхания. Для этого в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко (клетки мозга в это время интенсивно обогащаются кислородом).
6. насыщать себя положительными эмоциями. Послушайте легкую классическую музыку со звуками природы, например, шумом воды.
7. Необходимо беречь глаза. Для этого давайте отдых глазам каждые 20 — 30 минут. Поднимите голову от книги и посмотрите вдаль.
8. Через каждый час делать 5 — 10 минутные перерывы для снятия напряжения с глаз.
9. Можно использовать для этого следующий комплекс упражнений:

— Сядьте удобно, спина должна быть прямая, открываем глаза и смотрим прямо;

— Смотрим влево — вперед, вправо — вперед, вверх — вперед, вниз — вперед;

— Совершаем вращательные движения глазами по кругу — 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против. Сначала выполняем данное упражнение быстро, потом медленно;

- Смотрим на кончик своего носа, потом на какой-нибудь предмет, находящийся далеко от Вас. Упражнение повторяем 4 — 5 раз;
- Зажмуриваемся, а потом несколько раз быстро моргаем;
- Делаем массаж век: проводим вдоль них двумя пальцами от носа к виску; потираем ладони друг об друга и прикрываем ими закрытые глаза так, чтобы свет не проходил примерно 1 минуту.

Следует помнить.

1. Интенсивная подготовка к экзамену не должна превышать 3 — 4-х дней.
2. Работу с учебным материалом желательно прекратить в 18.00 вечера, предшествующего дню сдачи экзамена.
3. Вечер перед экзаменом лучше провести, совершив небольшую прогулку на свежем воздухе, приняв ванну.
4. Лечь спать рекомендуется не позже 22.00.
5. Не стоит употреблять снотворное, лучше перед сном выпить отвар из трав, успокаивающих нервную систему, с медом.
6. Завтрак перед экзаменом должен быть легким и калорийным, наедаться не следует.

Выпускники, помните, что экзамены это всего лишь небольшое испытание. Экзамен — это не сама жизнь, экзамен — это всего лишь экзамен! Поэтому и относиться к нему надо не как к концу (или началу) жизни, а как к обычному, пусть и волнительному событию. Не позволяйте себе замыкаться на одной-единственной задаче — сдать экзамен. Не меняйте своих привычек (поездки за город, активный отдых, чтение книг не «по теме» и т. д.). Экзамены не повод замкнуться в себе.

И еще, экзамен — это в каком-то смысле лотерея, результат которой всегда, при желании, можно исправить, только необходимо отдохнуть и набраться сил.

Удачи вам, дорогие друзья и успешной сдачи экзаменов!