

Подготовка к экзаменам

Экзамены – это всегда волнение и переживания. Как пережить этот не простой период с наименьшими “потерями” для психического и физического здоровья?

Во-первых, лучше **воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов** – они тормозят мозговую деятельность, мешают сконцентрироваться, тем более реакция может

быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове-туман. Никогда не знаешь, как химия сработает в сочетании с недосыпанием и волнением.

Лучше медикаменты заменить: **полноценным здоровым сном** (юноши – 7-8 часов, девушки – 8-9 часов) и **пешими**

прогулками на свежем воздухе.



Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма.

Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать **гимнастические упражнения**, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации.

Вовторых, **полноценное питание**. Пища должна быть богата **белками**: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо в смятку. Обед может состоять из супа и мяса(75-100г) с овощами, а на ужин – рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу **витаминными продуктами – овощами** (капуста, морковь) и **фруктами** (бананы, апельсины, грейпфрукты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных **каш**. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.



В-третьих, **перед самим экзаменом** можно **съесть пару долек шоколада** – это

поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться. **На экзамен нужно взять бутылочку питьевой воды**. Лучше воздержаться от употребления минеральной и сладкой газированной воды, они лишь временно утоляют жажду.



Немаловажным является **выбор одежды для экзамена**. Лучше отдавать предпочтение светлым пастельным тонам – они придают уверенность в собственных силах и не раздражают глаза, в то время как яркие наряды будут отвлекать как экзаминатора, так и самого отвечающего. К тому же одежда не должна стеснять движений, узкая и облегающая будет создавать неудобство и не позволит сосредоточиться на задании.

Рекомендации психолога по подготовке к экзаменам



Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий:

- ✚ Убрать лишние вещи,
- ✚ Удобно расположить нужные учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши и т.п.

В интерьере комнаты желательно иметь **желтый** и **фиолетовый** цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. В зависимости от того, кто вы – “сова” или “жаворонок”, максимально загрузить первую или вторую половину дня.

Следует четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Хорошо **начинать** – пока не устали, пока свежая голова – **с самого трудного**, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то **полезно начать с того, что знаете лучше**, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно, и настроение улучшится.

Обязательно следует чередовать работу и отдых- 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (можно в это время сделать зарядку или заняться домашней работой).

Накануне экзаменов, в последний день оставте время для повторения.

- ✚ Перед сном совершите прогулку, выспитесь.
- ✚ Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.
- ✚ В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала экзамена.

На экзамене, чтобы успокоиться и сосредоточиться проведите **упражнение** несколько раз: **на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох**. Когда письменный ответ написан или сделано задание, отложите работу в сторону. **Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните.** Вы ничего не хотите добавить к своему ответу? Если вам больше ничего не пришло в голову, то можете идти отвечать или сдавать работу.

Как вести себя на экзамене

Экзамен – это всегда стресс. Нужно только успокоиться, сосредоточиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните на минуту что-либо смешное или приятное.



Итак, очередная порция советов.

- ✚ После того, как вы придете в рабочее состояние, **внимательно прочитайте вопросы**. Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще не знаете. Начинать с того, что знаете. Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая обширными знаниями о предмете, то много можно додумать самостоятельно.
- ✚ **Фиксируйте самое основное**. Делайте записи или составьте план ответа. Для того чтобы при ответе ваши знания были последовательными, оставляйте свободное место для тех деталей, которые вы припомните позднее. Если никак не удастся вспомнить какое-то определение, формулу – пропустите место и вернитесь к этому позднее. **Помните: никогда не ходите отвечать с чистым листком, даже если вы суперотличник**. Записи помогают и вам, и экзаменатору, если нужно сделать выбор.
- ✚ **Только факты**. **Помните: ответ должен содержать факты и ценную информацию**. Переливая “воду” вы рискуете утонуть или “поплыть”... известно, что несколько конкретных цифр, деталей, фактов оказывают гораздо более глубокое воздействие на собеседника, чем пространственные рассуждения по всей теме ответа.
- ✚ **Наблюдайте за экзаменатором**. **Перед тем, как идти отвечать, вы должны обязательно понаблюдать за экзаменатором**: каковы его реакции и степень их проявления, насколько он доброжелателен или наоборот – раздражен, что он вообще за человек. Это информация вам очень пригодится при ответе.
- ✚ Если вы уже закончили подготовку и твердо знаете, что больше ничего по этому вопросу не вспомните, **то отдохните**. **Посмотрите по сторонам, понаблюдайте, как отвечает предыдущий человек**. Содержание вопросов, особенно по общественным дисциплинам, очень сильно пересекается, иногда бывает достаточно послушать своего предшественника, чтобы значительно обогатить свой ответ.
- ✚ **Шпаргалки лучше писать при подготовке к экзамену, поскольку это помогает систематизировать и структурировать информацию, материал**. **Но идя на экзамен, лучше шпаргалки оставить дома**.

УСПЕХОВ НА ЭКЗАМЕНАХ!!!



У д а ч и !

*Ваш педагог-психолог
Елена Викторовна Шурнач
8 029 262 51 01*