

# ЭКЗАМЕНЫ? ЭКЗАМЕНЫ! ЭКЗАМЕНЫ.

*Рекомендации дает психолог.*

## *Как подготовиться психологически:*

- для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической;
- начинай готовиться к



- экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
- если очень трудно собраться 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, 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.

### *Как запомнить большое количество материала:*

- повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов;

- читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа;

- научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

### *Некоторые закономерности запоминания:*

1. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

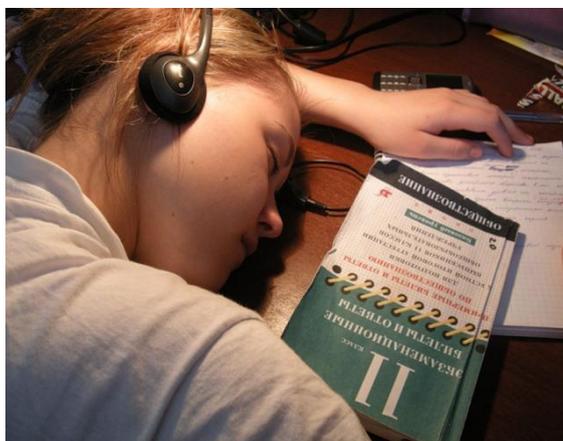
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.



### *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. Бережь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

### *Как развивать мышление:*

1. Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями.

Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

### *Упражнения:*

**Цель:** стимуляция познавательных способностей.

**Инструкция:** большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони.

С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем, то же другой рукой.

**Цель:** развитие координации движений.

**Инструкция:**

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказать при этом: «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

