

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- ⦿ **Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками - усвоил тему, закрепил ее - и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и - за новую тему.**

1

- Сосредоточьтесь на изучаемом материале. Отключите все средства связи. Не откладывайте на потом то, что можно выучить или прочитать сегодня

2

- Прежде чем начать учить какой-то материал, надо его хорошо понять. Бессмысленный, не до конца понятый и осознанный материал вряд ли запомнится

3

- Очень важно настроиться на усвоение материала. От такого настроения (или установки) зависит, как долго будет храниться выученный материал в памяти

4

- Не стоит заниматься и по ночам, наоборот, готовясь к экзаменам, надо хорошо выспаться, тогда и голова будет работать лучше

5

- Обязательно соблюдайте режим питания: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами: фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов

6

- **Оптимальный завтрак накануне экзамена:**
 - йогурт;
 - одно яйцо или молочная каша;
 - один кусок хлеба с маслом и сыром;
 - чай с лимоном и сахаром.

7

- **Оптимальный ужин накануне экзамена:**
 - салат овощной с мясом либо овощное рагу с мясом или рыбой;
 - один кусок хлеба;
 - фруктовый напиток или яблоко, апельсин.

8

- Занимайтесь физическими упражнениями - делайте утреннюю гимнастику

Попробуйте следующие упражнения для глаз:

1. Не вставая с кресла, примите удобное положение – спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.

2. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном, положении. Круговые движения глаз – от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстро, а потом как можно медленнее.

3. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.

4. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

5. Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко, без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту.

1. С бутербродами, хот-догами, пирожками. Никакой сухомятки и еды на бегу: в такой еде одни «пустые» калории, очень мало полезных веществ. Организму нужна полноценная горячая пища.

2. С искусственными газированными напитками (это всего лишь смесь воды, сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя). Никакой пользы для ума, сплошной вред для желудка и печени.

РАСПРОЩАЙТЕСЬ

4. С сигаретой. Она «съедает» огромное количество витамина С, который и так расходуется в больших количествах во время стресса.

3. С алкоголем (даже с пивом). Нарушает нормальный ритм сна-бодрствования, вгоняет в беспричинный пессимизм или внушает неоправданный оптимизм. В общем, отнимает бесценное время.

4 УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ И РАЗВИВАТЬ ПАМЯТЬ:

Ведите дневник: воскрешая в своем сознании события, образы, движения и чувства, мы заставляем свою память работать. Перечитывайте записи, чтобы восстановить в памяти самое важное.

Наблюдайте мир вокруг себя: внимательно смотрите на все, что происходит вокруг. Какие чувства у вас при этом пробуждаются? Мы лучше запоминаем ту информацию, которая вызывает у нас разнообразные эмоции.

Запоминайте каждый день что-нибудь новое: текст песни, иностранные слова и т. д. Чем нам интереснее, тем более эффективным будет запоминание.

Не зубрите: стараясь что-то запомнить, делайте перерывы и в этот момент переключайтесь на иной вид деятельности. Ведь механическое повторение не влияет на качество запоминания.

ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ:

- впадать в крайность: если вы отключите телефон и забаррикадируетесь в своей комнате - эффективность от такой подготовки будет невысокая;

- готовиться к экзамену с другом или подругой, если только они не разбираются в материале лучше вас. Совместная подготовка чаще всего оборачивается долгой болтовней и пустой тратой времени;

- рассчитывать только на шпаргалку. Когда в кармане лежит такая «горящая» бумага, голова работает плохо. Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать шпаргалку и забыть ее дома