

Как лучше подготовиться к экзаменам.

Как подготовиться психологически к экзамену:

- начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
- если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала;
- ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Режим дня:

- подготовка к экзаменам – 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе – 8 часов;
- спи не менее 8 часов. Есть желание – сделай тихий час после обеда.

Питание:

питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй:

- грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки;
- молочные продукты;
- рыбу;
- мясо;
- овощи;
- фрукты;
- шоколад горький.

Планирование:

- в плане на каждый день определите, что именно сегодня необходимо изучить;
- определите в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого, загружайте утренние или вечерние часы.

Условия поддержания работоспособности:

- чередовать умственный и физический труд;
- в гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, стойке на голове;
- так как усиливается приток крови к клеткам мозга;
- минимум телевизионных передач;

- беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.

Что делать, если глаза устали?

УПРАЖНЕНИЕ 1

Посмотри попеременно:

вверх – вниз (25 секунд);

влево – вправо (15 секунд).

УПРАЖНЕНИЕ 2

Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).

УПРАЖНЕНИЕ 4

Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Стимуляция познавательных способностей.

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.

Развитие мелкой моторики.

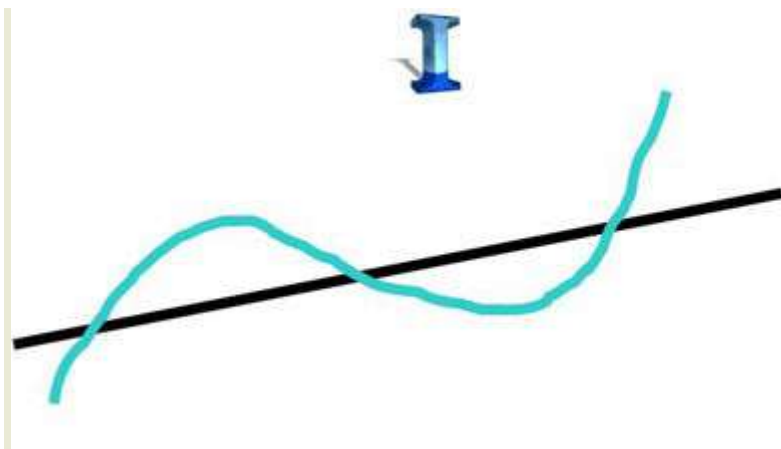
Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты

Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону.

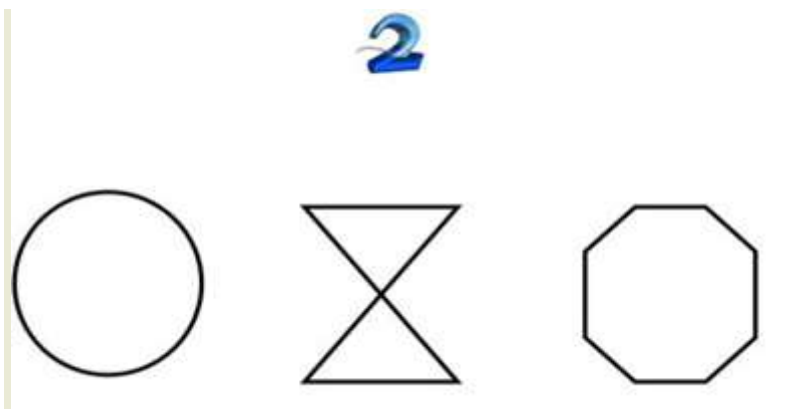
Положите руки на колени крест – накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

Развитие зрительной памяти

Посмотри, запомни, воспроизведи.



Посмотри, запомни, воспроизведи 2.



Некоторые закономерности запоминания

Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение;

Запоминается то, что понятно;

Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу;

Лучше тратить время на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение;

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

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА...

- один день перед экзаменом оставляется, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом – пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом;

- можно представить ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, страшными мыслями, так как хотелось бы, чтобы все произошло при успешной сдаче экзамена;
- если очень страшно, можно использовать прием «доведение до абсурда», где представляются все самые страшные и невыносимые подробности и ужасающие последствия. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего; перед сном хорошо совершить прогулку;
- утром, перед экзаменом не вредно просто перелистать учебник.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

... попался вопрос, по которому вы можете сказать совсем немного

- не впадайте в панику, а сразу начните записывать все, что слышали по этому поводу;
- в процессе написания вы, возможно, сможете вспомнить что-нибудь из пройденного материала.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

... на полуслове забыли о чем говорили

- прежде всего, не следует "терять голову"
- сохраняйте спокойствие, хотя бы внешне
- повторите последнюю фразу, а потом попробуйте перефразировать свою мысль

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

... вас не слушают

- Не воспринимайте это на свой счет, просто продолжайте свой ответ, как если бы вы этого не заметили

... вы оговорились, все стали смеяться;

- Посмейтесь вместе со всеми и все...

Надеемся, что выполнение данных рекомендаций поможет тебе показать себя с наилучшей стороны и одержать победу. Успехов!