

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

- Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению более сложного материала.
- Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению умения переключаться из активного состояния в расслабленное, и обратно в активное.



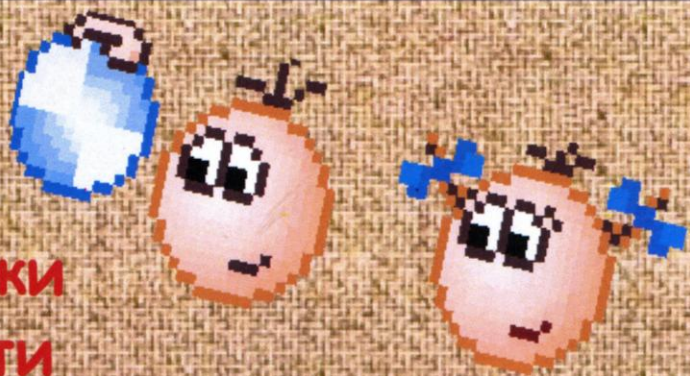
Что делать, если устали глаза?

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.

Выполните два любых упражнения из ниже предложенных.

- ↪ Посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд).
- ↪ Напишите глазами в воздухе свое имя, отчество, фамилию.
- ↪ Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).
- ↪ Нарисуйте глазами в воздухе квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом против.

Условия поддержки работоспособности



1. Необходимо чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать таким упражнениям, как кувырок, свеча, мостик, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Берегите глаза, делайте перерыв каждые 20–30 минут (перевести взгляд от книги, посмотреть вдаль, выполнить одно из упражнений, которые были описаны выше).
4. В период подготовки к экзаменам необходимо ограничить приток к вам «загрязняющей» память информации, поэтому старайтесь минимизировать просмотр телевизионных передач, фильмов, «посиделок» на сайтах в Интернете!



Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого текста тем больше, чем выше степень его понимания.
3. Распределенное заучивание (по частям, с перерывами) лучше концентрированного (все сразу).
4. Эффективнее больше времени вкладывать на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение, которое постепенно переходит в механическое, неосмысленное.
5. Если работаешь с двумя материалами разного объема, то разумно начинать с того, который большего объема.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает. Поэтому мнение, что учить «на ночь», перед сном эффективнее – это миф. Можно повторить уже знакомый текст, но не заучивать его.
7. Обратите внимание, в каком виде материал вам легче запомнить (схема, таблица, метафора, образы). По мере возможности переводите учебный материал в удобный для вас и доступный для запоминания вид.



Нужно ли соблюдать режим дня в период подготовки к экзаменам?



Режим дня необходим не только в момент подготовке к экзаменам, он способствует гармоничной работе всего организма человека, приучает его к определенному порядку, структурирует и дисциплинирует.

Разделите день на три части.

+ Готовьтесь к экзаменам - **8 часов в день.**

+ Занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, дайте себе возможность отдохнуть, переключитесь на хобби, послушайте музыку, пообщайтесь с друзьями — **8 часов.**



+ Спите не менее **8 часов.** Если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда, ведь организм восстанавливает свои силы в период сна.

