

## **Как готовиться к экзаменам**

### **Как подготовиться психологически**

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;

- Если очень трудно собраться в мыслями, и с силами, 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 следующие упражнения:

1. Посмотри попеременно вверх-вниз (25 сек.), влево - вправо (15 секунд);
2. Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.)
4. Нарисуй глазами квадрат, треугольник, круг – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

## **Режим дня**

Раздели день на три части:

- Готовься к экзаменам 8 часов в день;
- Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, 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, фрукты, шоколад.

Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться!

## **Место для занятий**

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол картинку или предметы в желтой или синей тональности. Эти цвета повышают интеллектуальную активность.

## **Как запомнить большое количество материала**

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и 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.

## **Как развивать мышление**

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

2. Знание 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, телевидение, книги, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов: «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление становится активным тогда, когда готовые стандартные решения не приводят к желаемому результату. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, уметь видеть новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, головоломках, решении логических задач.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

## **Некоторые закономерности запоминания**

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе больше запомнишь, если лучше понимаешь.
3. 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, разумнее начинать с большего.

### **Условия поддержания работоспособности**

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 30-40 минут (оторвать глаза от книги, смотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

### **Стимуляция познавательных способностей**

#### *Упражнение 1:*

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. 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 с другой рукой.

### **Упражнение 2. Развитие координации движений.**

- Вытяните руку вперед с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
- Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
- Положите руки на колени крест-накрест. По команде надо хлопнуть по коленям, затем хлопнуть в ладоши, и поменять руки.
- Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

### **Упражнение 3. Развитие зрительной памяти.**

- Ведущий чертит на листке 2 незамысловатые линии разного цвета в течение 5 секунд, показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4-5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться все сложнее, и если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.
- Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например, круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется 7 секунд, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут по памяти восстановить увиденное. Задание надо усложнять.