

# Экзамены: установка на успех!

## Организуйте время правильно!

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет *организован режим занятий и отдыха*, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступить к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее.

Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение. На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее,

---

потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

## **Стабилизация эмоционального состояния**

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего. Механизм фрустрации действует достаточно просто, но неумолимо. Сначала возникает стрессовая ситуация, приводящая к перенапряжению нервной системы, а затем это напряжение «бьет» по организму. В итоге гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг, язва желудка, бронхиальная астма, экземы, гипертиреоз, диабет и другие недуги. Словом, психогенные факторы заболеваний слишком серьезны, чтобы относиться к ним безответственно. Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Обычно логика рассуждений такова: поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессоров на наш организм, то снимать напряжение надо (за неимением лучшего) медикаментами.

Транквилизаторы стали привычными средствами, чтобы «успокоиться». Результат печален: по мере привыкания к ним требуется все большая доза. На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

*Первое.* Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.

*Второе.* Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2–5 минут.

*Третье.* Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции. Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или загрустил. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на

---

эмоциональное состояние.

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике существуют понятия *успокаивающего* и *мобилизующего* дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать детей на успех, удачу.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед ребенком цель типа «Ты должен получить отличную оценку» или «Ты должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

## ***Вечером запоминайте, утром повторяйте***

Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20–25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное. Решив для себя, какая именно информация вам необходима, четко сформулируйте познавательную цель. Например: «Хочу знать, кто является архитектором здания Большого театра? Какие еще здания принадлежат этому зодчему?» Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.

Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя

---

определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний. Постигание нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.

Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала. Но, увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить продукты своего творчества дома.

Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром. Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

Полезно ставить перед собой такие задачи на запоминание, которые несколько превышают ваши возможности. Говорят, что правильно забыть — наполовину вспомнить. В этом случае хорошо использовать метод ассоциаций, то есть устанавливать связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией и т.п.

Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшими помощниками памяти — дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

## ***Деятельность мозга и питание***

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это

---

трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

*Что происходит в мозгу?*

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

**Продукты**, которые помогут вам перед экзаменом.

## **Упражнения для снятия стресса**

### **Упражнение 1.**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

### **Упражнение 2.**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
  2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
  3. Напрягите и расслабьте икры.
  4. Напрягите и расслабьте колени.
  5. Напрягите и расслабьте бедра.
  6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
  7. Напрягите и расслабьте живот.
  8. Расслабьте спину и плечи.
  9. Расслабьте кисти рук.
  10. Расслабьте предплечья.
  11. Расслабьте шею.
  12. Расслабьте лицевые мышцы.
  13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.
-

### **Упражнение 3.**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

### **Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.**

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.

Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

- Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

- В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент

---

Работа с родителями - Беседы

Автор: Administrator

21.12.2009 09:08

**Экзамен** – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

### **Родители.**

Уважаемые родители уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.

*Простейший пример:* накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить перед экзаменом – сплошная «каша» вы голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным.

**Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу ...».

*Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.*

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем

(во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

*Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").*

**Тревожность** - это поток чувств, сфокусированных на страхе: что- то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. **3 фазы реагирования**

### **на стресс:**

-1 реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.).

-2 реакция – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком)

-3 реакция – истощения (после длительного напряжения, понижается способность организма к сопротивлению)

### **Признаки стрессового напряжения:**

Невозможность сосредоточиться на чем – то

Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)

Ухудшение памяти, внимания.

Слишком часто возникают чувство усталости.

Очень быстрая речь, быстрая ходьба

Мысли часто «улетучиваются»

Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)

Повышенная возбудимость и раздражительность

Появление агрессивности, конфликтности

Проявление нетерпеливости, нервозности

Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции(страх, разъяренность, слезы)

Потеря чувства юмора

Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений

Появление чувства душевного опустошения

Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеря вкуса к еде)

Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность

Отрицательное отношение к жизни

### **Проблемы на экзаменах.**

К выпускному классу у учеников вырабатываются стереотипы работы.

Ребенок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний не является новой.



Определенное волнение, связанное с новизной самой процедуры экзаменов, достаточно легко нормализуется путем представления необходимой информации, т.е. подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, и мысленно проигрыванием волнующей ситуации.

*Проблема заключается в следующем:*

Первые выпускные экзамены совпадают с периодом, когда человек прекращает заниматься деятельностью предписанной всем.

Встает двойная необходимость:

1- Выбор дальнейшего жизненного пути. Чтобы сделать выбор, необходимо разобраться в своих особенностях, желаниях, интересах.

2- Даже в случае, если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован. Нужно доказать и выдержать определенную конкуренцию.

**Вывод:** Решение возникшей двойной задачи, требует от подростка принять на себя ответственность за дальнейшую жизнь. Выводы, сделанные в данный период, могут существенно скорректировать направление личностного развития.

1-м шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

**Создание условий успеха для подростков:**

- Осознать ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании,
- Возможные стратегии выбора,
- Способствование повышению уверенности в своих силах,
- Укрепление чувства собственного достоинства,
- Научиться выявлять область, в которой требуется помощь от других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства

**Рекомендации по преодолению стресса:**

Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.

Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.

Стараться высыпаться и правильно питаться

Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)

Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).

Не бояться плакать

Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).

Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.

Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.

Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

## **Психологическая усталость и ее преодоление**

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор

Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы

Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)

Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

## **Питание**

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг

Лучшему запоминанию способствует – морковь

От напряжения и усталости хорошее средство – лук

Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение

От нервозности вас избавит – капуста

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

## Как лучше подготовиться к экзаменам

E-mail

Просвещение школьников - Подготовка к экзаменам

Автор: Administrator

21.12.2009 09:24

### 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

### **Тест «Сова» или «Жаворонок»**

#### **Вопрос №1**

В какое время вы проснетесь, если легли спать на 4 часа позже обычного?  
Длительность вашего сна ничего не ограничивает.

Как обычно – 1 балл, на час позже – 2 балла, на 2 часа – 3 балла, на 3 часа – 4 балла, на 4 часа позже – 5 баллов.

#### **Вопрос №2**

Сколько времени вам потребуется, чтобы уснуть в 23 часа, если всю предыдущую неделю вы ложились и вставали когда хотели?

Не более 10 минут – 1 балл, 15 минут – 2 балла, 20-30 минут – 3 балла, 55-60 минут – 4 балла, больше часа – 5 баллов.

#### **Вопрос №3**

Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, когда будет максимум вашей физической активности и работоспособности?

Утром – 1балл, утром и днем – 2балла, утром и вечером – 3 балла, днем – 4балла, во второй половине дня и вечером – 5 баллов.

#### **Вопрос №4**

На какое время вы назначали бы восход солнца на своем необитаемом острове, если бы это от вас зависело?

До 5 часов – 1балл, 6 часов – 2 балла, 7 часов – 3 балла, 8 часов – 4 балла, 9 часов – 5 баллов.

#### **Вопрос №5**

В течение недели вы ложились спать и вставали когда хотели. Утром вы должны проснуться в 7 часов утра без будильника. В какое время вы проснетесь?

До 6.30 – 1 балл, 6.30-6.50 – 2 балла, 6.50-7.00 – 3 балла, 7.00-7.10 – 4 балла, после 7.10 – 5 баллов

#### **Вопрос №6**

Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайно

ответственного дела. Какое время вы предпочтете?

8-10 часов – 1балл, 9-12 часов – 2 балла, 10-13 часов – 3 балла, 11-14 часов – 4 балла, 12-15 часов – 5 баллов.

#### Вопрос №7

Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?

Только перед сном – 1балл, после сна и после обеда – 2 балла, в послеобеденное время – 3 балла, после обеда и перед сном – 4 балла, только после сна – 5 баллов.

#### Вопрос №8

Если вы можете спать, сколько хотите, то в какое время обычно просыпаетесь?

В 7 утра или раньше – 1балл,

8 часов – 2 балла, 9 часов – 3 балла, 10 часов – 4 балла, 11 часов утра или позже – 5 баллов

#### **Теперь подсчитайте количество полученных баллов.**

Меньше 16 баллов – типичный «жаворонок» (утренний тип). Выполняйте важные дела в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху. Решительно откажитесь от сверхурочной работы и не соглашайтесь выходить в ночную смену: такой может способствовать в вашем случае внутренним заболеваниям.

16-20 баллов – умеренный «жаворонок»

(утренне-дневной тип). Период максимальной работоспособности и приспособительные возможности шире, чем у типичных «ранних пташек». И все же не переоценивайте запас прочности своего организма – переход на ночной образ жизни может выбить вас из колеи и неблагоприятно отразится на здоровье.

21-27 баллов – «голубь»

(дневной тип).

Вы можете жить по любому распорядку, однако резкая смена режима нежелательна. Чтобы постепенно перейти на новое расписание, потребуется не меньше месяца.

28-32 балла – умеренная «сова» (вечерне-дневной тип).

Блестящие идеи начинают приходить в вашу голову, когда офис уже закрывается. Не ломайте себя – найдите работу по свободному расписанию

Больше 32 баллов – типичная «сова» (вечерний тип). Из вас получится идеальный дежурный врач, астроном, журналист и диспетчер ночных полетов. Но даже под угрозой расстрела вы не сможете приходить вовремя на работу, которая начинается до 2 часов дня!

#### **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

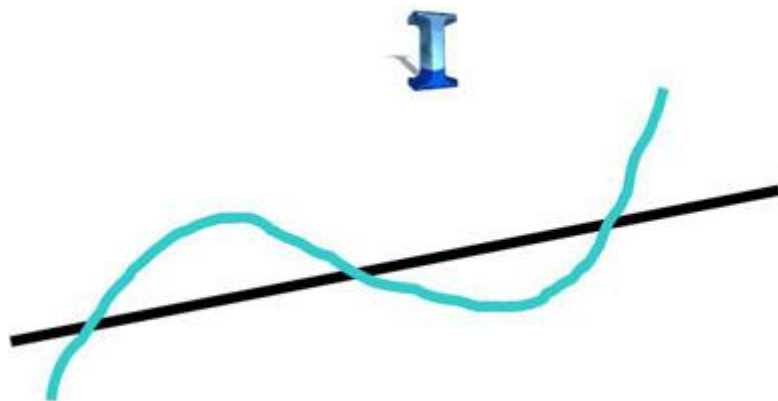
мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты

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

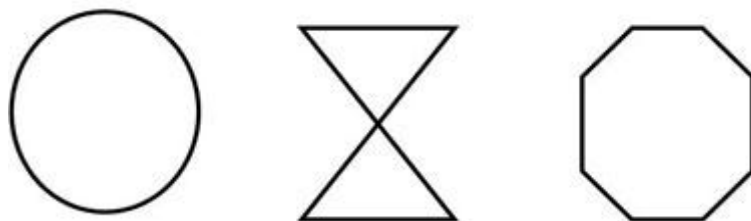
### Развитие зрительной памяти

Посмотри, запомни, воспроизведи



Посмотри, запомни, воспроизведи 2

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...

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

...экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас

Отвлекитесь от этого, ни в коем случае не показывайте, что разозлились

Самое эффективное – сохраните чувство собственного достоинства и держитесь уверенно

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

...вы ошиблись

Если вы знаете как исправить ошибку, сделайте это

Если вашу ошибку никто не заметил, продолжайте свой ответ без исправлений

...вам снизили оценку

Не вступайте в спор и не доказывайте (преподаватель всегда может «засадить»)

Обратитесь к экзаменатору: «Простите, спросите меня еще дополнительно»

## Подготовка к экзаменам

1. Приступая к подготовке к экзамену, полезно составить план - сколько билетов ты будешь учить в день, причем один день нужно оставить для повторения материала.
2. Хорошо начинать с изучения трудного материала, но если «нет настроения», лучше начать с того, что тебе более интересно и знакомо.
3. Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник, а надо всегда помнить, что запоминается лучше тот материал, который понят.
4. Повторяемый материал запоминается лучше. Поэтому, после того, как ты выучил все запланированные на день вопросы, следует повторить их.
5. Не забывай чередовать занятия и отдых (например, 40 мин занятий, 10 мин отдых). Минимум времени на телевизор и компьютер!

### **Накануне экзамена**

1. Один день перед экзаменом нужно оставить для повторения выученного материала.
2. Не повторяй билеты по порядку, лучше запиши их на листочках и тяни, как на экзамене.
3. Не нужно затрачивать весь день на повторение материала. Полезно прогуляться на свежем воздухе, пообщаться с друзьями.
4. Ложиться спать лучше в привычное время, но чтобы сон не был менее 8-9 часов. Нужно хорошо выспаться, чтобы на экзамен прийти отдохнувшим.
5. Если ты веришь в разные приметы на счет экзаменов (пятак под пятку, учебник на ночь под подушку и т.д.), то можешь соблюдать их. Они придадут тебе уверенность.
6. К вопросу о шпаргалках: они полезны при подготовке к экзамену, т.к. помогают запоминанию материала. Но пользоваться ими крайне вредно. Не говоря о недовольстве учителей, шпаргалки повышают волнение, т.к. будешь думать не об ответе на вопрос, а о том, как достать шпаргалку. Подумай, стоит ли волноваться еще больше?!

### **На экзамене**

1. На экзамен лучше прийти немного пораньше - минут за 15 до начала.

2. Постарайся настроить себя на успех - по дороге в школу повтори несколько раз про себя фразу «Я сдам экзамен» или «Я смогу сдать экзамен».
3. Не нужно повторять материал перед дверью класса.
4. Взяв билет, успокойся. Отвечать начинай с того вопроса, который лучше знаешь.
5. При ответе держись уверенно. Говори четко, громко.

## ПРАВИЛА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

**Выбор будущей профессии - это серьезный и ответственный шаг в жизни каждого человека, требующий подготовки и знаний, времени на раздумья, и не терпящий легкомысленности.**

1. К выбору профессии, чтобы не ошибиться, нужно подходить серьезно и обдуманно. Знай, что правильно выбранная профессия принесет не только моральное удовлетворение, но и материальный достаток.
2. Нельзя позволять родственникам давить на выбор и принимать за тебя решение. Учти их мнения как варианты выбора и внимательно, будто под микроскопом, изучи каждый в отдельности.
3. Нельзя увлекаться внешней стороной профессии. У каждой из них есть как достоинства, так и недостатки. Постарайся предусмотреть все плюсы и минусы своего профессионального выбора.
4. Чем больше расспросишь и узнаешь о профессиях, тем больше можешь быть уверен в том, что предусмотрел все последствия того или иного профессионального выбора.
5. Профессию нужно выбирать с учетом своих способностей, склонностей, интересов, талантов и желаний.

Чтобы правильно выбрать свою будущую профессию надо найти "**золотую середину**" по формуле "**ХОЧУ-МОГУ-НАДО**". Задача состоит в том, чтобы найти такую профессию, которая бы отвечала всем трём требованиям.

Для этого надо **ответить для себя на следующие вопросы:**

**[ХОЧУ] «Что мне интересно?»** Чем я хочу заниматься, что мне нравится делать, к чему имею склонности, какой вид деятельности меня привлекает.

**[МОГУ] "Смогу ли я?"** Смогу ли я поступить в вуз на выбранную специальность. Хватит ли у меня способностей и умения, чтобы освоить эту профессию.

**[НАДО] "Есть ли спрос на мою профессию?"** Нужна ли моя профессия на рынке труда, требуются ли специалисты моей профессии, смогу ли я устроиться на работу по своей специальности, сколько мне будут платить, есть ли перспективы у моей профессии или скоро она исчезнет.

**<ВРЕ**Если вы сумеете совместить "Хочу", "Могу" и "Надо", то ваш профессиональный выбор будет удачным: вы найдёте такую профессию, которая:

- интересна и привлекательна для вас;
- соответствует вашим способностям;
- пользуется спросом на рынке труда.