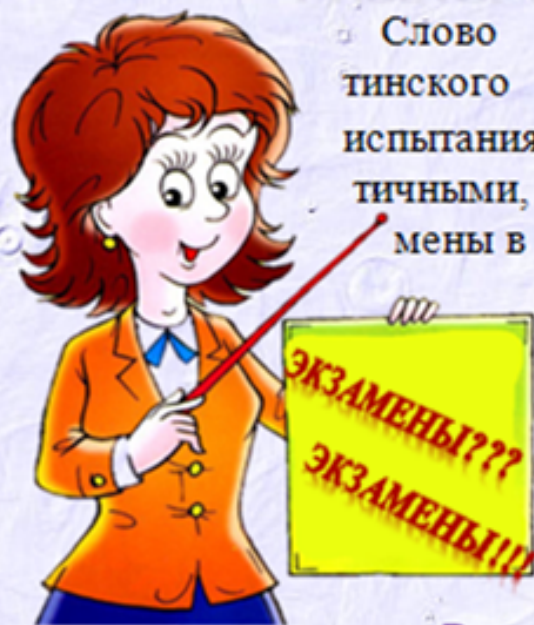


СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



Слово «**экзамен**» переводится с тинского как «**испытание**». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в ВУЗ.

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму?

Режим дня

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности:

- **увеличить сон** на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.
- заставить себя **просыпаться пораньше**. Лучше всего сопротивляющийся **мозг воспринимает** информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.
- **проводить на свежем воздухе** в середине дня 30-40 минут.
- делать **перерывы** каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их **физической нагрузкой**.



Питание

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет **грамотное питание**. Доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне **достижимо** с помощью...еды. Соответственно, **рацион** определяет и **умственные способности**.

Лучшему **запоминанию** способствует **морковь**. От перенапряжения и психической **усталости** лучшее средство – **лук**. **Орехи** – для **выносливости**. **Клубника** и **бананы** помогут **снять стресс**. Для питания клеток **мозга** просто незаменима **морская рыба**. Улучшает **кровообращение** мозга – **черника**. Ничто не **освежит** ваши знания так, как **лимон**. А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть **шоколадку**.



Плакат для школьников

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

СПРАВОЧНИК
ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА
ШКОЛЫ

1 СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Пропиши конкретные темы, которые необходимо изучить. Вспомни, в каких темах ты уверен на 100 процентов, а какие требуют дополнительного изучения.



2 УЧАСТВУЙ В ПРОБНЫХ ТЕСТИРОВАНИЯХ

Не пользуйся шпаргалками или помощью одноклассников. Это поможет узнать о реальных результатах, пробелах и уделить им больше внимания до экзамена.

3 ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ

Чтобы твой организм был в хорошей форме, вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Помни про прогулки на свежем воздухе и смену деятельности.



4 ВЫДЕЛЯЙ ВРЕМЯ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Не оставляй подготовку на последний день. А чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около восьми часов в день.



5 ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй дыхательные техники. В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.



6 НАСТРОЙСЯ НА УСПЕХ

Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней? Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение.