Как подготовиться к экзаменам?

Как подготовиться психологически:

- Не ставить сверхзадач для достижения сверхцели.

- Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- 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 переходи к изучению трудного материала.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- Релаксация - напряжение…

- Спортивные занятия.

- Контрастный душ.

- Скомкать газету (порвать газету на мелкие кусочки) и выбросить ее.

- Спеть песню, покричать.

- Потанцевать.

- Смотреть на горящую свечу.

- Вдохнуть глубоко до 10 раз.

- Прогулка на свежем воздухе.

- Делайте все с любовью (если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Любите всё, что вы делаете и верьте в успех!

Если устали глаза:

-Увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза – устал и организм. Нужен отдых.

Упражнение: посмотрите попеременно вверх – вниз (25 сек.), влево – вправо (15 сек.), нарисуй глазами квадрат, треугольник сначала по часовой стрелке, потом против. Закрой глаза (5сек.) Открой. Можно продолжать работать.

Режим дня

Раздели день на 3 части (по 8 часов). Сон - не менее 8 часов.

Питание:

Питание – 4- разовое, калорийное и богатое витаминами. Употребляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий:

Организуй правильно своё рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картину в желтой и фиолетовой тональности. Так как эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Закономерности запоминания:

- Количество запоминаемого материала тем больше, чем выше степень понимания.

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

Условия поддержки работоспособности:

- Чередовать умственный и физический труд.

- Гимнастические упражнения: кувырок, стойка на голове.

- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут.

Какую одежду надеть?

- Одежда спокойных тонов. Избегайте чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде; слишком вызывающих деталей костюма.

- Всегда помните о чувстве меры во всем. Ничего лишнего!

Поведение до и после экзамена:

- За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Отдыхай.

- Хорошо выспись.

- Перед экзаменом: успокойся! Скажи себе «Я спокоен. Я совершенно спокоен.» (используй формулы самовнушения)

- Соберись с мыслями.

- Смело входи в класс с уверенностью.

- Сядь удобно, выпрями спину.

- Выполни дыхательное упражнение для снятия напряжения: вдох через нос(4-6 сек.), задержка дыхания (2-3 сек.), выдох.

- Слушай внимательно: как заполнить бланк, какими буквами.

- Сосредоточься. Для тебя существуют только часы и бланк с заданиями. Торопись не спеша. Читай задания до конца.

- Посмотри все вопросы и начни с легких.

- Приступая к новому заданию, забудь всё, что было в предыдущем – как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

- Действуй методом исключения.

- Если сомневаешься в правильности, доверься своей интуиции.

- Оставь время для проверки.

Успех экзамена в твоих руках! Удачи!