**Рекомендации по подготовке к экзаменам**

**«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 приступать 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 мобилизирует 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. 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.

Например, сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем: «Я спокоен». Снова 5-6 раз произнесите: «Левая рука тяжелая». Снова мысленно повторите: «Я спокоен, я готов, я собран, я уверен в успехе!». Для того, чтобы привести тело в удобное положение, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

***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 настроя 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 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.

Антисрессовое дыхание: Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

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. Постижение 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. Лучшие помощни­ки 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 сложнейший 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.

*Меню из продуктов, которые помогут вам...* ... *улучшить память*

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тер­той моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти боль­шой объем текста или нотных знаков, нуждается в вита­мине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан анана­сового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной па­мяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жир­ных кислот. Достаточно половины плода.

... *сконцентрировать внимание*

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важ­нейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после ку­линарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умствен­ный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или дол­гая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, сти­мулируют деятельность мозга.

*...достичь творческого озарения*

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержа­щееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулиру­ют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творче­ской активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

... *успешно грызть гранит науки*

Капуста снимает нервозность, так как снижает актив­ность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спо­койно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие инфор­мации за счет ударной дозы витамина С. Перед заняти­ями иностранным языком неплохо «принять на грудь» ста­канчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для сту­дентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

*Что происходит в душе?*

На положительные и отрицательные эмоции тоже мож­но повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настро­ение.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические ве­щества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтра­лизует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

*В помощь выпускнику*

