

## Как подготовиться психологически к экзамену

1. Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие
2. Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходите к изучению трудного материала
3. 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

### 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. Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

### 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.

### *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 (какие параграфы учебника, какие темы)

Определите в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого, загружайте утренние или вечерние часы

## Тест «Сова» или «Жаворонок»

**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.

**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.

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

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

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

**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

**6. Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайно ответственного дела. Какое время вы предпочтете?**

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

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

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

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

В 7 утра или раньше – 1 балл, 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

## 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 приказывать, 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 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».

### **Упражнение**

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 и стимулировать познавательные способности**

- 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.

### **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

### **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

## Установка на успех!

Организируйте 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 8 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.

### **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

## Во время экзамена

### 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

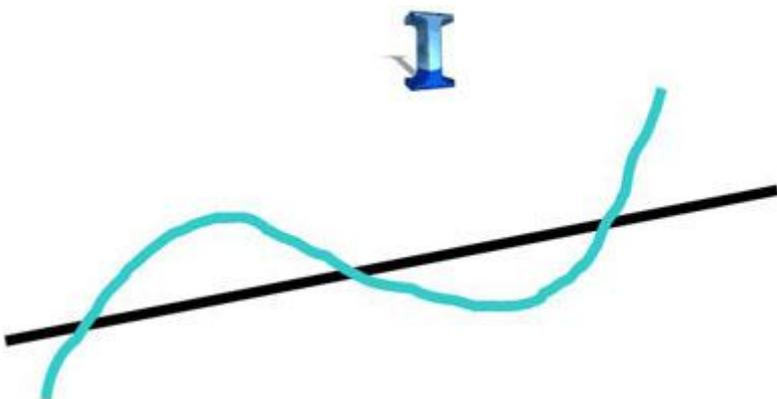
...вам снизили оценку

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

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

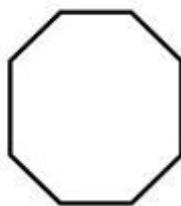
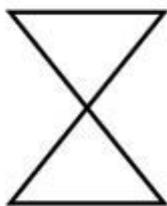
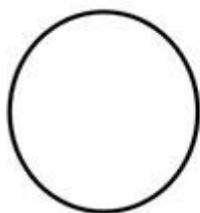
## Развитие зрительной памяти

Посмотри, запомни, воспроизведи



Посмотри, запомни, воспроизведи 2

2



**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 переходите 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. Если 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 расписанию, 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

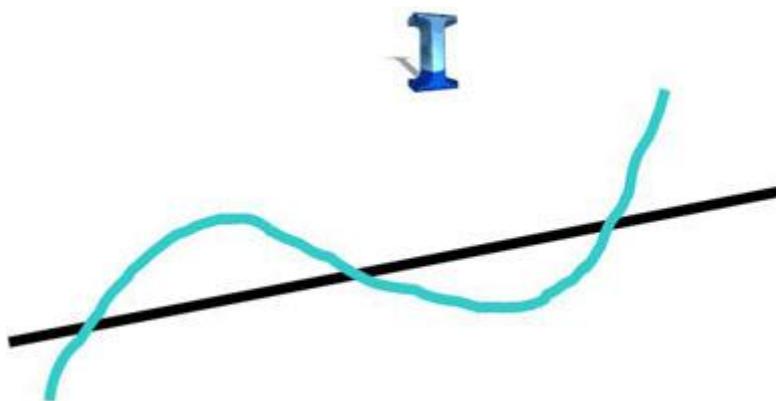
Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты

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

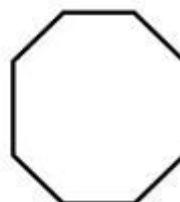
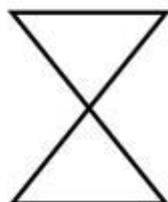
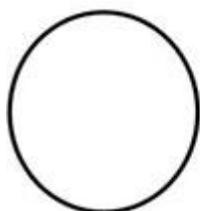
Развитие зрительной памяти

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»