**АХ, ЭКЗАМЕНЫ…**

******

Экзамены — выпускные в школе и вступительные в вузе или ссузе, централизованное тестирование — это всегда неизбежный и всегда очень сложный период в жизни старшеклассников. Одни испытывают лишь легкое волнение и идут на экзамен, уверенные в успехе. У других предстоящие испытания вызывают чувство тревоги или даже страх. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной.

Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

Надеемся, что предложенные ниже советы помогут вам снизить экзаменационные страхи, стать более внимательными и организованными и, следовательно, успешно сдать экзамены, набрать высокий балл на централизованном тестировании и поступить в то учебное заведение, о котором мечтали.

***Во-первых***, способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно ***организованный режим дня***.

Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебой.

Но помните, что после 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут. Полезно это время потратить на занятия спортом, погулять на свежем воздухе. Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости.

Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.

***Правильное питание*** — это тоже одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню рыбу, мясо, молочные продукты, грецкие орехи, овощи, фрукты, шоколад. Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

Поддерживать работоспособность на должном уровне вам помогут следующие правила:

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Выполнение физических упражнений, среди которых предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, т. к. это способствует притоку крови к клеткам мозга.

Выполнение несложной зарядки для глаз через каждые 20–30 минут занятий. Чтобы глаза отдохнули, выполните два любых упражнения:

- посмотрите попеременно вверх–вниз (25 секунд), влево–вправо (15 секунд);

- напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;

- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

- нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

3. Минимум телевизионных передач!

**Во-вторых**, обратите внимание ***на организацию*** своего ***рабочего места***. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

И, наконец, составьте ***план занятий***, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить.

Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос. Повторяйте материал по вопросам.

*Работая над учебным материалом,*

*учитывайте основные закономерности* ***запоминания:***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковых усилиях количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаете с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Насыщать свой ум знаниями — значит развивать ***мышление***.

*Поэтому при подготовке к экзаменам стоит учесть следующие советы:*

1. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам: «Почему?» и «Как?». Учитесь ставить вопросы и искать ответы на них.

4. Научитесь разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать их между собой — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ того, что не до конца понимаете сами.

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

***j0398129 Какую одежду лучше надеть на экзамен?***

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего!

***Рекомендации******по поведению до и в момент экзамена.***

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

2. На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за 15–20 минут до его начала.

3. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее и хитрее, и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. В завершение сожми кисти в кулак.

4. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т. д.). Будьте внимательны! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность оформления ваших ответов!

5. Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

6. Получив тест, ознакомьтесь с вопросами и начинайте выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.

7. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или сомневаетесь в его правильности, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Отвечайте на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

8. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

9. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном–двух вариантах, а не на всех пяти–семи.

10. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы просмотреть работу и исправить ошибки.

11. Если не уверены в выборе ответа — доверьтесь интуиции!

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ**

bd05012_Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации — у нас начинается острый стресс. Для начала нужно «собрать в кулак» всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!» для того, чтобы резко затормозить развитие острого стресса.

Уолтер Рассел говорил: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасёт от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний.

Вот некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1. ***Противострессовое дыхание***. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. ***Минутная релаксация***. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. ***Оглянитесь вокруг*** ***и внимательно осмотрите помещение***, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, ***покиньте помещение***, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. ***Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь***. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. ***Займитесь какой-нибудь деятельностью*** — все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. ***Включите успокаивающую музыку***, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. ***Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш*** и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. ***Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему*** с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете

продолжить прерванную деятельность.

**«УТРО ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ»**

Как бы замечательно вы ни выспались, переутомление предыдущих дней всё равно, как правило, даёт знать о себе. Чтобы по возможности быстро привести себя в форму можно проделать следующее:

1. Шаги в холодной воде: набрать в ванну немного прохладной воды (по щиколотку). И походите по этой воде, поднимая и опуская ступню. Не так обжигает, как ледяной душ, но освежает замечательно!
2. Прогулка босиком: пройдитесь по земле, по траве, даже по каменным мостовым. Шагайте неторопливо, всей ступней ощущая землю под ногами. Этим упражнением вы как бы заземляете себя, снимая напряжение и получая взамен живительную энергию.
3. Если удастся выкроить время для утренней пробежки и плавания в бассейне – совсем здорово! Если не получиться, сделайте хотя бы несколько отжиманий и приседаний.
4. Пейте воду! Это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией. Если чувствуете себя вконец измотанным, выпейте медленными глотками стакан воды. Большинство школьников и студентов не придают значения режиму питья, выпивая, как правило, гораздо меньше жидкости, чем требуется напряженно работающему организму. Однако не налегайте на кофе – подстёгивая и взбадривая кофе служит одновременно и дурную службу, так как увеличивающийся за счет кофеина выброс адреналина в кровь может привести к ненужной нервозности и перевозбуждению.
5. Устройте себе сладкую жизнь: очень полезно съесть на завтрак что-нибудь сладкого (но не тяжелого!). Глюкоза, как никогда, нужна вам сегодня. Если же сладости на завтрак не вызывают у вас аппетита, возьмите с собой немного сахара и положите кусочек рафинада в рот перед началом экзамена. Или же попросту выпейте пару таблеток глюкозы.
6. Уходя, обнимитесь: поистине магической силой обладает человеческое объятие! Если в момент тревоги, усталости и отчаяния кто-то любящий раскроет вам объятия и прижмет к себе, чудесная энергия вольется в ваше тело и душу. Отсюда, наверное, и пошла эта традиция: обнимать на прощание перед дальней дорогой или приветствуя после долгого пути. Вот и перед экзаменом не забудьте обняться с тем, кто вас провожает, или хотя бы обменяться крепким рукопожатием.

**ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, ***перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.*** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется ***«перекрестный шаг»*** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: ***нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его***. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием ***«энергетическое зевание»***. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

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

****

Для памяти

*Морковь* – облегчает заучивание наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Перед зубрежкой съесть тарелку тертой морковки с растительным маслом.

*Ананас* – облегчает удерживание в памяти большого объема текста. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

*Авокадо* – источник энергии для кратковременной памяти. Достаточно половина плода в день.

Для концентрации внимания

*Креветки* – деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть.

*Репчатый лук* – помогает при умственном переутомлении или психической усталости, улучшает снабжение мозга кислородом.

*Орехи* – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. Они хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен).

Для творческого озарения

*Инжир* – освобождает голову для новых идей, мозг лучше снабжается кислородом.

*Тмин* – кто нуждается в творческой активности мозга. Пить чай: 2 чайные ложки измельченных семян тмина на стакан кипятка.

Для успешного грызения науки

*Капуста* – чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом, и вы спокойно к ним подготовитесь

*Лимон* – освежает мысли и облегчает восприятие информации. Достаточно перед занятиями выпить стакан лимонного сока.

*Черника* – способствует кровообращению мозга.

Для поддержки хорошего настроения

*Паприка* – ароматические вещества способствуют выделению гормона «счастья».

*Клубника* – нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

*Бананы* – содержат серотонин, вещество, сигнализирующее о том, что вы счастливы.

*Шоколад* - способствуют выделению гормона «счастья».