

ПАМЯТКА

Рекомендации старшеклассникам по подготовке к экзаменам

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего ночного отдыха.
3. Необходимо правильно организовать свое рабочее пространство: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. Зеленый цвет успокаивает и снижает уровень тревоги.
4. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо точно определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз вечером, а затем еще раз – утром

6. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой

7. Пересказ своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию.

8. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и правильно питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

9. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

10. Удачи вам в подготовке и сдаче экзаменов!

«Лучшие уроки дают экзамены!»

«Пока в школе существуют экзамены, в ней будет существовать и молитва»

«Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы несколько дней!»



«Способы снятия нервно-психического напряжения»

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Мытье посуды.
5. Закрасить газетный разворот.
6. Громко спеть любимую песню.
7. Покричать то громко, то тихо.
8. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
9. Смотреть на горящую свечу.
10. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
11. Погулять в лесу, покричать.
12. Посчитать зубы языком с внутренней стороны

Питание

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Отдайте предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам, шоколаду, грецким орехам. Улучшает память: морковь с растительным маслом, стакан ананасового сока. Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом). Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 ч.л. на чашку). Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (снижает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации). Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы. Перед самими экзаменами наедаться не следует.

Упражнения для релаксации и снятия стресса в условиях напряженной работы

Дыхательное упражнение

- Медленное дыхание. На четыре счёта сделайте вдох, далее на четыре счёта задержите дыхание. Теперь на четыре счёта выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счёта. Дышите таким образом в течение 5 минут, после которых незаметно наступит расслабление.
- Дыхание животом. Дышите глубоко, но не грудью, а животом. При каждом вдохе он должен наполняться, округляться. Чтобы контролировать это, положите ладони на область пупка и держите их там. Прodelывайте упражнение в течение 5 минут.

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

- Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
- Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхните кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Упражнение «Лимон»

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же упражнение левой рукой.

Расслабление через образы – так называемые визуализации – зрительные представления.

Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- **Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;**
- **Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость;**
- **Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей.**

При поиске наиболее близкого для вас образа можно дать волю своему воображению. Вспомните какие-нибудь ситуации из личного опыта, когда вы испытывали спокойствие, расслабленность и комфорт. Даже мимолетное «погружение» в приятную ситуацию благотворно воздействует на наше самочувствие. Не стоит торопиться выходить из созданного образа. Постарайтесь получше рассмотреть все детали, почувствовать те ощущения, которые этот образ включает в себе.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Для этого можно выполнить следующие упражнения:

1. Посмотрите попеременно вверх - вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
2. Напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- 4) нарисуйте глазами квадрат, треугольник, круг - сначала по часовой стрелке, затем - против.

Аутотренинг - метод воздействия на свое физическое и эмоциональное состояние благодаря самовнушению. Аутотренинг эффективен для кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости. *После короткой серии дыхательных упражнений используем самовнушение: «Я спокойна (спокоен). Я уверен (а) в себе. Я знаю, что я справлюсь. Я спокойна (спокоен) и сосредоточен (а)».*

Улыбайтесь друг другу, говорите добрые слова, будьте открытыми, принимая и делая всё с любовью, наполняйте мир любовью и светом!



Педагог-психолог ОГБУСО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Братского района» Морозова Наталья Анатольевна
2018г.