

# СНЯТИЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ



Каждый, кто сдает экзамены,  
независимо от их результата,  
уже постигает самую важную в жизни  
науку – умение не сдаваться...  
и идти дальше!



## Как психологически подготовиться к экзамену:



1. Начинай готовиться к экзаменам заранее.
2. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
3. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
4. Сохраняй спокойствие. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
5. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием. Напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

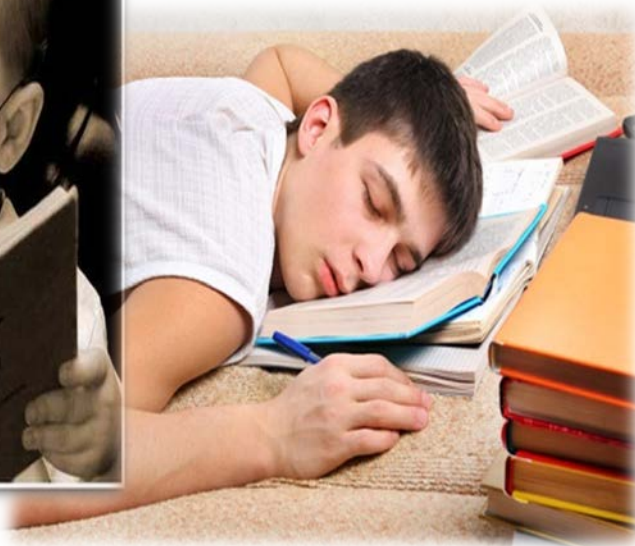
## Место для занятий:

Правильно организуй свое рабочее пространство.

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п. На стол можешь поставить предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности - эти цвета повышают интеллектуальную активность.



# Условия поддержания работоспособности:



1. Чередуй умственный и физический труд.
2. Давай отдых своим глазам, делая перерыв каждые 30-40 минут. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать небольшую зарядку и т.п.
3. Меньше смотри телевизор и не сиди долго за компьютером.



# Питание:

Питание должно быть минимум 3–4 раза в день, калорийным и богатым витаминами.

Желательно употреблять в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Но перед самым экзаменом наедаться не следует.



# Питье воды:

Все электрохимические процессы, происходящие в теле, а следовательно, в мозге, зависят от проводимости нервных импульсов. Вода – лучший проводник электрического сигнала в нашем теле.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы. Особенно важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности.



# Некоторые закономерности запоминания:

**1.** Трудность запоминания растет непропорционально объему:

- большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

**2.** Количество запоминаемого материала тем больше, чем выше степень понимания.

**3.** Распределенное заучивание лучше концентрированного:

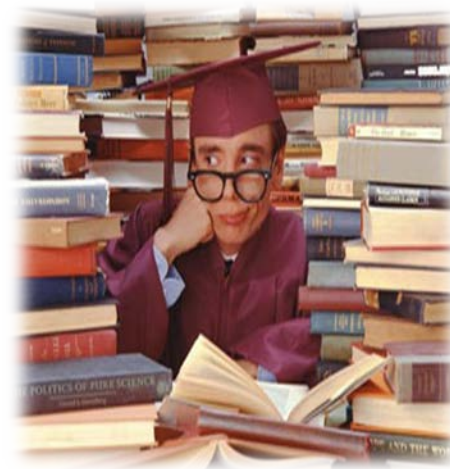
- лучше учить, делая небольшие перерывы,

- лучше изучать материал понемногу, чем весь сразу.

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

**5.** Если работаешь с двумя объемами материала — большим и поменьше, то разумно начинать с большего.

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





# «Эффективные способы снятия нервно-психического напряжения»

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Выполнить хотя бы несколько спортивных упражнений.
3. Принять контрастный душ.
4. Постирать белье руками.
5. Помыть посуду.
6. Заняться пальчиковым рисованием (ложка муки, ложка воды, ложка краски), например, клякс.
7. Скомкать газету, чтобы комок был как можно меньше, и бросить ее как можно дальше.
8. Порвать газету на мелкие кусочки (как можно мельче). Затем выбросить мусор в ведро.
9. Слепить из бумаги свое настроение.
10. Закрасить краской, используя маленькую кисточку, газетный разворот.
11. Посчитать зубы языком с их внутренней стороны.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Потанцевать под музыку (темп музыки не важен).
14. Несколько минут смотреть на горящую свечу.
15. Сделать 10–15 глубоких вдохов и др.





# Накануне экзамена:

- 1.** Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера соверши прогулку, перед сном прими душ. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья и «боевого» настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности!
- 2.** Если ты очень боишься, то попробуй приём, называемый «доведение до абсурда», – представь себе все самые страшные, невыносимые подробности и ужасающие последствия экзамена (такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего).

# Во время экзамена:



**1.** Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что у тебя все получится!

**2.** Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: глубокий вдох через нос (4–6 сек) – задержка дыхания (2–3 сек) – выдох.

**3.** Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Торопись не спеша.

**4.** Ознакомься с заданиями (вопросами) и начинай с того, которое для тебя легче.

**5.** Когда приступаешь к новому заданию (вопросу), забудь все, что было в предыдущем.

**6.** Оставь время для проверки своей работы.



**УДАЧИ**



**У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!**