**ЭКЗАМЕНЫ???**

**Готовимся правильно!**

**Как подготовиться психологически?**

- Подготовь место для занятий.

- Введи в интерьер комнаты желтые и фиолетовые цвета.

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который хуже всего.

* Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
* Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
* Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.



**Режим дня – это очень важно!**

- Раздели день на три части:

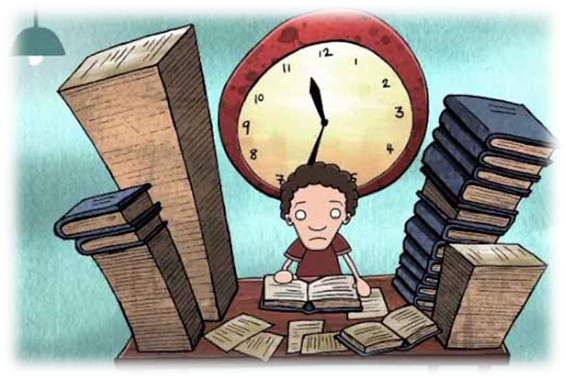
* готовься к экзаменам;
* занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе;
* спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе послеобеденный сон.

- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние и вечерние часы.



- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

**Как запоминать большее количество материала?**

* Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.
* Читая учебник, выделяй главные мысли, как опорные пункты темы. Выписывай их отдельно на маленьких листочках и в последний день перед экзаменом просмотри их еще раз.
* Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

**Условия поддержки работоспособности**

* Чередовать умственный и физический труд.
* В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
* Чаще бывай на свежем воздухе.
* Беречь глаза, делая перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
* Минимум телевизионных передач и игр на компьютере!





**Как справиться со стрессом**

**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, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

**Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?**

**Во-первых,** при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Всё должно быть в меру!

**Во-вторых,** очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

**В-третьих,** необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

 **В-четвёртых,** для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми.

**«Утро перед «казнью»**

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: наберите 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. Если удастся выкроить время для утренней пробежки и – здорово! Если не получится, сделайте хотя бы несколько отжиманий и приседаний.
3. Пейте воду! Это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией. Если чувствуете себя вконец измотанным, выпейте медленными глотками стакан воды. 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.
4. 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.
5. 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.

