

Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье

1. Создайте обстановку

- Желтый и фиолетовый повышает активность мозга
- Выключите компьютер, ICQ, Контакт
- Выполняйте как можно заданий
- Начните готовиться **прямо сейчас!**

2. Организуйте «разумное» питание

- Никаких диет!!! Этим вы займётесь позже.
- Регулярность
- Не увлекайтесь кофе
- Умное меню

красное мясо, рыба и морепродукты, зерновые и бобовые культуры, шпинат, яблоки, яйца, орехи, творог, кефир, бананы, травяные чаи

3. Соблюдайте режим труда и отдыха

- Своевременный сон не менее 8 часов
- 45-50 минут работы, 10 минут отдыха
- Физические упражнения. Помните, первый принцип стрессоустойчивости- физическая активность
- Пишите шпаргалки, выделяйте цветом для того, чтобы лучше запомнить.
- Отвечайте вслух
- Дневные и вечерние прогулки в любую погоду
- Хронически больным- пролечиться

4. Готовьте себя психологически

- Концентрация на процессе дыхания (не забывайте выдыхать, вдох через нос и медленный, длинный выдох через нос)
- Снятие мышечных зажимов (через зарядку, глазную гимнастику, спорт, музыку и танцы, медитацию, релаксация и т.д.)
- Аутотренинг

«Я успешно сдам экзамен!» ,«Голова работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить!» ,«Я буду смелым!» ,«Я верю в себя!» ,«Я смогу сосредоточиться и вспомню всё!» , «Скоро мне будет легче, я всё преодолению!» , «Я – расслабляюсь, и я – успокоюсь»

- Проигрывание ситуации

1) Я уверенный, спокойный захожу на экзамен

2) Я сажусь и пишу, пишу, пишу. И всё правильно! 3) И мне нетрудно! Мне хорошо! Хочется работать и работать! 4) Потом я всё проверяю. Ура, я всё успел!

5. В день экзамена

- Помните, нервничать перед испытаниями нормально, страха не бойтесь!
- Отказ от антидепрессантов
- С собой вода, горький шоколад, платок
- Не опоздать!
- Проверить документы, вторую обувь, одежду

6. На экзамене

- Отключите телефон
- Рассмотрите всех и всё, найдите отличия
- Расслабьтесь (так, как умеете)
- Полюбите организатора
- Не спешите, скоро будет лучше!
- Сейчас пора забыть про оценки, думайте о работе. Установка на работу!
- Цепляйтесь за любое слово, понятие, о котором вы хоть что-то можете

сказать

7. Улучшение ситуации за 3 минуты

- Не забывайте дышать
 - Минутная релаксация
- («грудь колесом», расслабление, аутотренинг)
- Поговорите «тихо сам с собою»
 - Займитесь чем-нибудь
 - Вспомните что-нибудь приятное
 - Пообещайте себе, что вы

будите отдыхать ПОТОМ

8. После экзамена

- НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ алкогольные напитки!
- Извлеките ошибки из опыта, не критикуйте
- Побалуйте себя чуть- чуть и сразу за работу
- Выговоритесь

Памятка для старшеклассников в период подготовки к экзаменам

- **Прежде всего, настройся не на хорошую оценку, а на большой труд, который позволит тебе максимально проявить свои способности.**
- **Соблюдай очередность труда и отдыха, гуляй на свежем воздухе не менее 30 минут в день, хорошо питайся (питание должно быть с высоким содержанием белка и низким- жира), не сиди на диете, принимай витамины, особенно витамины стресса-витамины группы В и витамин А для глазок.**
- **Занимайся самовнушением, распределяй время, планируй деятельность, прогулки, и, конечно же, учение.**
- **Во время перерывов в чтении и в учении вообще, умывайся холодной водой, делай самомассаж, гимнастику для тела и для глаз. Береги зрение, не спи лицом в подушку, не приучай глаза к стимулирующим витаминным каплям.**
- **Соблюдай режим! Организм привыкает и работоспособность достигает пика через 2-3 часа после пробуждения.**
- **В перерывах между занятиями полежи на полу. Делай вращение головой, наклоны, подбирай правильной позу, время от времени меняя её, спи на плоской подушке.**
- **Продумай заранее о своём наряде на экзаменах. Помни, он должен быть удобный для тебя и не слишком экстравагантным для преподавателей.**
- **Научись переключать внимание, тебе это понадобится на экзамене, если начнётся волнение. Рассматривая мебель и предметы одежды окружающих, считая всё и всех вокруг, тебе конечно станет легче. И не забудь при этом глубоко дышать!**

И главное: УЧИ, УЧИ, УЧИ!

