

Как подготовиться психологически к экзамену:

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

- Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнений

• Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

• Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

• Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

• В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши нервы не подведут в ответственный момент.

Режим дня:

Подготовка к экзаменам – 8 часов в день
Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе – 8 часов
Спи не менее 8 часов. Есть желание – сделай тихий час после обеда

Питание

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.
Употребляй:
Грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки
Молочные продукты
Рыбу
Мясо
Овощи
Фрукты

Планирование

В плане на каждый день определите, что именно сегодня необходимо изучить

Определите, в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого, загружайте утренние или вечерние часы

Тест «Сова» или «Жаворонок»

Вопрос №1
В какое время вы проснетесь, если легли спать на 4 часа позже обычного? Длительность вашего сна ничего не ограничивает.
Как обычно – 1 балл, на час позже – 2 балла, на 2 часа – 3 балла, на 3 часа – 4 балла, на 4 часа позже – 5 баллов.

Вопрос №2
Сколько времени вам потребуется, чтобы уснуть в 23 часа, если всю предыдущую неделю вы ложились и вставали когда хотели?
Не более 10 минут – 1 балл, 15 минут – 2 балла, 20-30 минут – 3 балла, 55-60 минут – 4 балла, больше часа – 5 баллов.

Вопрос №3
Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, когда будет максимум вашей физической активности и работоспособности?
Утром – 1балл, утром и днем – 2балла, утром и вечером – 3 балла, днем – 4 балла, во второй половине дня и вечером – 5 баллов.

Вопрос №4
На какое время вы назначали бы восход солнца на своем необитаемом острове, если бы это от вас зависело?
До 5 часов – 1балл, 6 часов – 2 балла, 7 часов – 3 балла, 8 часов – 4 балла, 9 часов – 5 баллов.

Вопрос №5
В течение недели вы ложились спать и вставали когда хотели. Утром вы должны проснуться в 7 часов утра без будильника. В какое время вы проснетесь?
До 6.30 – 1 балл, 6.30-6.50 – 2 балла, 6.50-7.00 – 3 балла, 7.00-7.10 – 4 балла, после 7.10 – 5 баллов

Вопрос №6
Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайно ответственного дела. Какое время вы предпочтете?
8-10 часов – 1балл, 9-12 часов – 2 балла, 10-13 часов – 3 балла, 11-14 часов – 4 балла, 12-15 часов – 5 баллов.

Вопрос №7
Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?
Только перед сном – 1балл, после сна и после обеда – 2 балла, в послеобеденное время – 3 балла, после обеда и перед сном – 4 балла, только после сна – 5 баллов.

Вопрос №8
Если вы можете спать, сколько хотите, то, в какое время обычно просыпаетесь?
В 7 утра или раньше – 1балл,
8 часов – 2 балла, 9 часов – 3 балла, 10 часов – 4 балла, 11 часов утра или позже – 5 баллов

Теперь подсчитайте количество полученных баллов.

Меньше 16 баллов – типичный «жаворонок» (утренний тип). Лучше всего готовьтесь к экзаменам в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху.

16-20 баллов – умеренный «жаворонок» (утренне-дневной тип). Период максимальной работоспособности шире, чем у типичных «ранних пташек». И все же не переоценивайте запас прочности своего организма – переход на ночной образ жизни может выбить вас из колеи и неблагоприятно отразится на здоровье.

21-27 баллов – «голубь» (дневной тип). Вы можете жить по любому распорядку, однако резкая смена режима нежелательна. Чтобы постепенно перейти на новое расписание, потребуется не меньше месяца.

28-32 балла – умеренная «сова» (вечерне-дневной тип). В утренние часы вам понабиться много времени на раскачку, поэтому легкие занятие рекомендуется выполнять в утренние часы, а трудные задачи в вечернее время.

Больше 32 баллов – типичная «сова» (вечерний тип). Ваше время подготовки только вечернее время. В будущем из вас получится идеальный дежурный врач, астроном, журналист и диспетчер ночных полетов.

Условия поддержания работоспособности:
Чередовать умственный и физический труд
В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, стойке на голове
Так как усиливается приток крови к клеткам мозга
Минимум телевизионных передач
Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут

Что делать, если глаза устали?
УПРАЖНЕНИЕ 1
Посмотри попеременно
вверх – вниз (25 секунд)
влево – вправо (15 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 2
Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию

УПРАЖНЕНИЕ 3

Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 4
Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону

Некоторые закономерности запоминания
Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение
Запоминается то, что понятно
Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу
Лучше тратить время на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение
Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА… один день перед экзаменом оставляется, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом – пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом. Можно представить ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, страшными мыслями, так как хотелось бы, чтобы все произошло при успешной сдаче экзамена. Если очень страшно, можно использовать прием «доведение до абсурда», где представляются все самые страшные и немыслимые подробности и ужасающие последствия. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего. Перед сном хорошо совершить прогулку. Утром, перед экзаменом не вредно просто перелистать учебник

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ…попался вопрос, по которому вы можете сказать совсем немного
Не впадайте в панику, а сразу начните записывать все, что слышали по этому поводу
В процессе написания вы, возможно, сможете вспомнить что-нибудь из пройденного материала

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ…на полуслове забыли, о чем говорили. Прежде всего, не следует "терять голову". Сохраняйте спокойствие, хотя бы внешне. Повторите последнюю фразу, а потом попробуйте перефразировать свою мысль

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ…вас не слушают. Не воспринимайте это на свой счет, просто продолжайте свой ответ, как если бы вы этого не заметили.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ…экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас.
Отвлекитесь от этого, ни в коем случае не показывайте, что разозлились
Самое эффективное – сохраните чувство собственного достоинства и держитесь уверенно.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ…вы ошиблись. Если вы знаете, как исправить ошибку, сделайте это. Если вашу ошибку никто не заметил, продолжайте свой ответ без исправлений.