

ПАМЯТКА

Как сдать экзамены без стресса

- Чтобы наиболее эффективно использовать время, отводимое на подготовку к экзаменам, полезно заранее составить план своей работы. Продуктивно человек может заниматься 8-10 часов в сутки.
- Желательно заставить себя просыпаться пораньше и посвящать утренние часы учебе. Ученые утверждают, что легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18.
- СОН можно увеличить приблизительно на 1 час по сравнению с обычной его продолжительностью.
- Определите, как вам лучше заниматься: в компании или в одиночку.
- Не пытайтесь все выучить наизусть. Вы должны *понять суть* при подготовке и выработке решения. Соответственно сдающий экзамен должен не барабанить зазубренное, но и соображать: почему это так и как сделать его лучше. Всегдашняя идея: **ВЫУЧИ** и **ВОСПРОИЗВЕДИ** заменяется иной: **ПОЙМИ**, что **ТЕБЕ ЛИЧНО ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ В ДАННЫХ УСЛОВИЯХ**, подготовься к ним.
- Для хорошего усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз. Но это не значит прочитать его многократно. Каждое повторение должно отличаться:
 - первый просмотр материала – общая ориентировка;
 - выявление основных идей текста и взаимосвязи;
 - повторение наиболее существенных фактов;
 - составление плана вопроса и уже дальнейшее повторение по нему.
- Желательно утром, до начала подготовки, и в середине дня по 30-40 минут бывать на свежем воздухе. Прекрасно, если вы пробежитесь при этом.
- Отнеситесь к экзамену не как к вызову на суд по обвинению, а как к *решению одной из нормальных жизненных задач*, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных. Многие

считают, что экзамен это самое страшное, что предстоит пережить. Это не так. Никто не будет бить вас, ругать. Возьмите себя в руки и успокойтесь.

- Подготовку ответа начинайте с того вопроса, какой вы помните лучше других.
- При запоминании так называемое «активное» повторение значительно эффективнее пассивного, т.е. после прочтения материала его целесообразно пересказать по памяти.
- Подготовьте себя морально к необходимости запоминания важного для вас материала. Известен педагогический эксперимент, когда 12 студентам было предложено выучить наизусть большое стихотворное произведение, а тринадцатому принять у них зачет. После зачета тринадцатого попросили пересказать текст, который он прослушал дюжину раз. И он не смог этого сделать! У него не было установки на запоминание. Внушите себе **необходимость усвоения** материала.
- Научно доказано, что внимание, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью... еды. Лучшему запоминанию способствует морковь. Лучше всего способствуют стрессоустойчивости фрукты. Но сахара для повышения работоспособности не ешьте. Собираясь на экзамен, позавтракайте запеченной рыбой и чашкой кофе с шоколадкой. Острый перец, клубника и бананы помогут снять стресс и улучшат ваше настроение.
- Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба. На смену знаменитому рыбьему жиру пришли менее противные на вкус капсулы. Их можно купить в аптеке, а глотать рекомендуется в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом.
- Перед экзаменом всегда проводится инструктаж по технике безопасности, иначе говоря, **консультация**. Максимальную пользу от консультации вы получите, если придете на нее с собственными вопросами.
- Перед экзаменом побывайте в аудитории, где он будет проходить и «обживите» его.
- Приходите на экзамен за **десять минут** до начала.

Желаем удачи!!!