**Экзамен без стресса. Рекомендации**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.  **2.** Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.  **3.** Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.  **4.** Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.  **5.** К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.  **6.** Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать | всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.  **7.** Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.  **8.** Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.  **9.** Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте — сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!  **10.** Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. |

**Что делать если…**

*…на полуслове вы забыли о чём говорили*

* Прежде всего, не следует "терять голову"
* Сохраняйте спокойствие, хотя бы внешне
* Повторите последнюю фразу, а потом попробуйте перефразировать свою мысль.

*…вас не слушают*

* Не воспринимайте это на свой счет, просто продолжайте свой ответ, как если бы вы этого не заметили.

*… вы оговорились, все стали смеяться*

* Посмейтесь вместе со всеми и всё…

*…экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас*

* Отвлекитесь от этого, ни в коем случае не показывайте, что разозлились. Сконцентрируйте внимание на точном ответе.
* Самое эффективное – сохраните чувство собственного достоинства и держитесь уверенно.

*…вы ошиблись*

* Ну и что? Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале
* Если вы знаете как исправить ошибку, сделайте это
* Если вашу ошибку никто не заметил, продолжайте свой ответ без исправлений.

*…вам снизили оценку*

* Не вступайте в спор и не доказывайте (преподаватель всегда может «засадить»)
* Обратитесь к экзаменатору: «Простите, спросите меня ещё дополнительно».

*И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора - пусть оно не покидает вас и во время экзамена!*

**Антистрессовое питание**

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг.

* Лучшему запоминанию способствует – *морковь.*
* От напряжения и усталости хорошее средство – *лук.*
* Выносливости способствуют  - *орехи* (укрепляют нервы).
* *Острый перец, клубника, бананы* помогут снять стресс и улучшат настроение.
* От нервозности вас избавит – *капуста.*
* Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны *черника* или *морская* *рыба*.
* Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это *мясо* и *рыба*.
* Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

*сухофрукты*, *орехи*, *семечки*, *злаки*, *горький* *шоколад* и т.д.

* Также полезны *молочные продукты*.
* Капсулы с *рыбьим* *жиром* рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

***Эффективные способы снятия эмоционального напряжения***

* Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.
* Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
* Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы.
* Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
* Выработка в организме активных психогормональных  веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)
* ВАШ ЛИЧНЫЙ СПОСОБ. Да да, только вы знаете что лучше вам поможет избавиться от эмоционального напряжения (главное, чтобы это никому не принесло вреда, в том числе и самому человеку ☺)

**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.