СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

( [подготовка к экзаменам](http://journalschool.umi.ru/blogs20/postsByTag/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%20%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BC), [советы](http://journalschool.umi.ru/blogs20/postsByTag/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B), [экзамены](http://journalschool.umi.ru/blogs20/postsByTag/%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8B) )



     Экзамены... При одной только мысли о них бросает в дрожь! Но не стоит воспринимать всё так близко к сердцу, просто нужно не затягивать с подготовкой, и всё пройдёт на отлично! :)

     Конечно же, не стоит забывать о том, что итоги экзамена зависят только от тебя самого, поэтому лучше усиленно готовиться, чем валяться возле телевизора или убивать время за компьютером. Про камеры и прочие новшества в проведении экзаменов ты уже вдоволь наслышен, от этих частых упоминаний становится не по себе, но не переживай так сильно! Мы уверены, что всё у тебя получится, ведь каждый проходил сдачу экзаменов (а ты разве хуже других?!), поэтому не бойся, ты всё сможешь!

     Для того, чтобы вселить тебе немного уверенности, мы **дадим тебе несколько советов по подготовке к этому важному событию - экзаменам**.

**Совет №1. Начинай подготовку вовремя.**Понимаем, что садиться за экзамен не хочется, но это нужно. Если ты будешь тянуть время, то сделаешь себе только хуже. Чем раньше ты начнёшь подготовку, тем лучше усвоишь материал и не будешь спешить и волноваться, что времени осталось совсем немного.

 **Совет №2. Делай перерывы.** Когда ты весь день сидишь и учишь, то не забывай о перерывах. Даже если у тебя времени совсем мало, каждые 40-60 минут делай 10-минутные перерывы. Таким образом, ты сможешь освежить свою голову и мысли, чтобы ещё больше запомнить.

 **Совет №3. Свежий воздух.** Чтобы лучше запомнить даты, формулы и ответы на билеты, необходимо насыщать свой мозг кислородом. Помещение, в котором ты готовишься к экзаменам, должно хорошо проветриваться (но избегай сквозняков). Также, совершай прогулки, пусть они будут даже минут 15-20.

 **Совет №5. Здоровый сон.** Очень важно спать не менее 8 часов в день. Это нужно для того, чтобы организм отдохнул и набрался сил. В случае, если ты не выспался, весь день подготовки может быть напрасным, потому что твой мозг не будет запоминать нужную информацию. Поэтому сон - очень важный пункт.

 **Совет №6. Двигайся.**Делай небольшие физические упражнения, для того чтобы размять мышцы в период длительного сидения во время учёбы. Это поможет тебе немного отдохнуть от учебы и зарядиться бодростью для дальнейшей подготовки. Совет: можешь совершать пробежки по утрам.

 **Совет №7. Начинай учить с утра.**Лучше начинать учить экзамен с самого утра. Это значит: встал, позавтракал и приступил. Утро - самое лучшее время для подготовки, так как твой мозг ещё совсем не загружен повседневными делами и лишними мыслями.

 **Совет №8. Повторение -  мать учения.** Чем чаще ты повторяешь материал, тем лучше запоминаешь, а, следовательно, и понимаешь. Перед сном обязательно повтори изученное. Даже если ты едва ли можешь вспомнить что выучил. Утром ты проснешься и легко вспомнишь то, что изучал вчера. Лучше записывать всякие формулы на листочек по памяти, т.е. выучив несколько формул, написать их на листочке по несколько раз. Так ты точно сможешь проверить свои знания и быстрее подготовиться.

 **Совет №9. Цветотерапия.** Используй знания психологии о влиянии цвета на человека. В процессе подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами желтого и фиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

 **Совет №10. Ароматерапия.** Также используй возможности ароматерапии. Натуральные эфирные запахи нормализуют психическое состояние человека, уравновешивают процессы, происходящие в организме. Активизации умственной деятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуют ароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина. Снять нервное напряжение и волнение помогает смесь эфирных масел для аромалампы, состоящая из четырех капель герани, трех капель лаванды, двух капель можжевельника и одной капли тимьяна. Также успокаивающими свойствами обладают: герань, жасмин и мелисса. Расслабиться помогают ароматы базилика, лаванды, мелиссы, апельсина, розы, сандала, кедра. Снять общий стресс от переутомления поможет следующая смесь: лаванда – 4 капли, апельсин – 3 капли, герань – 2 капли, розмарин – 1 капля.

 **Совет №11. Смехотерапия.** Смехом можно «ударить» по стрессу. Он не только продлевает жизнь, но и снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. Смех – это также отличное средство борьбы со страхом. Так что никогда не забывай про чувство юмора — пусть оно не покидает тебя и во время экзамена.

 **Совет №12. За день до экзамена.**День до экзаменов лучше посвятить сохранению хорошего физического состояния и психологического самочувствия. Необходимо прекратить всяческую подготовку (разумно это сделать ещё раньше, за два-три дня, но это под силу не каждому, так как страх перед предстоящим испытанием обычно пересиливает), дабы избежать эффекта «каши в голове». Необходимо в этот день выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок. Лучше всего провести этот день в хорошей компании и неспешных прогулках. В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный — вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ на экзамене, мозг переутомляется, появляется эффект «тяжёлой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, зарядить мобильный телефон, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

**Исключить из употребления:**

* Любые газированные напитки (особенно тоники – истощают работу нервной и сердечно-сосудистой систем),
* Алкоголь (в том числе пиво) - негативно влияет на работу вашего мозга;
* Сигареты;
* Хот-доги и др. пища по типу фаст-фуд.
* Ограничить:
* Кофе (растворимый кофе- исключить);
* Чай.

Эти напитки обезвоживают организм (наш мозг на 80-90% состоит из воды, поэтому потеря воды негативно скажется на работоспособности головного мозга).



**Включить в рацион питания:**

* Фрукты,
* Овощи,
* Свеже выжатые соки - Фреш соки (наполовину разбавленный водой),
* Зелень,
* Различные каши,
* Рыбу,
* Горький шоколад,
* Большое количество чистой питьевой воды,
* Орехи.

**Как снять физическое напряжение и усталость глаз?**

     Нужно делать небольшие (5-10 минут) перерывы через каждый час занятий и использовать эти паузы для снятия напряжения с ваших глаз. Можно использовать следующие упражнения для глаз:

   **1.**Сядьте удобно, спина должна быть прямая, глаза открываем, смотрим прямо. Смотрим влево - вперед, вправо - вперед, вверх - вперед, вниз - вперед. Затем двигаем глазами по кругу – 10 раз вправо и 10 раз влево. Сначала делаем это быстро, потом медленнее.
   **2.**Смотрим на кончик своего носа, потом на какой-нибудь предмет далеко от себя. Можно вместо носа использовать палец или карандаш, отведенный от глаз на 30см. Делаем так 4-5 раз.
   **3.**Зажмуриваемся, а потом несколько раз быстро моргаем.
   **4.**Делаем массаж век: проводим вдоль них двумя пальцами от носа к виску; потрите ладони друг об друга и прикрываем ими закрытые глаза так, чтобы свет не проходил примерно на 1 минуту.

Надеемся, тебе очень пригодятся наши советы :) Желаем справиться со своим страхом и удачно сдать экзамены.