

## Как подготовиться к экзамену.

### 1

**Экзамены.** Как известно, экзамен - не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. В то же время среди медиков существует точка зрения, что до 90 % всех заболеваний могут быть связаны со стрессом. Отсюда можно сделать вывод, что экзамены здоровья отнюдь не прибавляют, а даже наоборот. Действительно, многочисленные исследования показывают, что во время подготовки и сдачи экзаменов имеют место интенсивная умственная деятельность, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна (поверхностный, беспокойный сон), эмоциональные переживания. Все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость растущего организма.

Сущность психофизиологической стрессовой реакции заключается в подготовительной активации, создающей готовность к физическому напряжению, а именно эта физическая деятельность исключена обстановкой экзамена.

**Что же нужно принимать во внимание, для того чтобы успешно, без ущерба для здоровья преодолеть период подготовки и сдачи экзаменов?**

**1.** В период подготовки к экзаменам желательно придерживаться **правильного режима труда и отдыха**. Продолжительность занятий не должна превышать 6-8 часов в день.

**2.** Необходимо предусмотреть возможности организации **активного отдыха на открытом воздухе**.

**3.** Сон должен быть **достаточным** по продолжительности (не менее 8 часов в сутки) и правильно организованным: особенно важно хорошо **выспаться** в ночь **перед экзаменом**.

**4.** Серьезное внимание следует уделить **питанию** школьников в экзаменационный период, обеспечив достаточное количество **витамина С** и витаминов группы **В**, употребление **соков, фруктов, овощей**.

**5.** Родительскому комитету следует продумать питание школьников во время длительных письменных экзаменов (шоколад, прохладительные напитки).

**6.** Универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов являются **высокая физическая активность** и занятия **спортом**.

**7. Использовать приемы правильного запоминания:**

7.1. Заучивайте с желанием знать и запомнить.

7.2. Ставьте цель запомнить надолго.

7.3. Пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой — кто хорошо осмысливает, тот хорошо запоминает и долго помнит.

7.4. Начинайте повторять до того, как материал начинает забываться. К. Д. Ушинский писал: "Понимающий природу памяти будет беспрестанно прибегать к повторениям, и не для того, чтобы починить развалившееся, но для того, чтобы укрепить здание и навести на нем новый этаж".

7.5. Заучивайте и повторяйте небольшими частями — лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.

7.6. После математики следует учить историю, после физики — литературу. Память любит разнообразие.

7.7. Во время заучивания желательно делать записи, изображать карикатуры, зарисовывать схемы, диаграммы, чертить графики, делать сравнения с тем, что знали раньше.

7.8. Короткие стихи следует заучивать целиком, длинные — разбивать на порции.

7.9. Не дожидаясь полного заучивания, нужно стараться воспроизвести материал, закрыв книгу. Л.Н. Толстой отмечал: "Никогда не справляйся в книге, если что-нибудь забыл, а старайся все припомнить".

**8.** Весь объем экзаменационного материала дробить на равные части с учетом сложности информационного материала.

**9.** Выбирать время интенсивных занятий с учетом своих биоритмов: «жаворонки» - утреннее время и первая половина дня, «совы» - вторая половина дня, аритмики - равномерное распределение времени.

**10.**Использовать советы по предупреждению и снятию стрессовых состояний использовать приемы психофизической саморегуляции.

**11.** Использовать упражнения для снятия утомления и повышения работоспособности в процессе умственных занятий:

**1.Рекомендуется кратковременная профилактическая гимнастика. В нее можно включить, например, такие упражнения:**

1.1. Не прекращая работы, сделайте несколько прогибаний в пояснице, одновременно растирая ее круговыми движениями тыльной частью кисти.

1.2. Прогнитесь в пояснице, выпрямите ноги, сделайте несколько энергичных пружинящих движений прямыми руками назад.

1.3. Выполните несколько медленных поворотов, помассируйте поглаживанием мышцы шеи, плечевого пояса.

1.4. Глубоко вдохните и сделайте полный удлиненный выдох.

1.5. Опустите руки вниз и выполните серию упражнений для кистей: сжатие и разжимание пальцев, встряхивание расслабленными кистями и др.

1.6. Измените рабочую позу, откиньтесь на спинку стула, передвиньте стул ближе к столу, снова измените позу.

1.7. Встаньте из-за стола и медленно походите по комнате.

**2.Если вы учитесь дома, рекомендуем каждые 2 часа умственного труда проводить физкультпаузу.**

2.1. Сидя на стуле, прогнитесь в пояснице, разведите руки в стороны, затем снова примите рабочее положение. При прогибании — вдох, в рабочей позе — выдох. Повторите упражнение 3—4 раза.

2.2. Сидя на стуле, полностью расслабьтесь, руки опустите вниз, голову наклоните вперед и слегка покачайте ею вправо и влево. В этом же положении закройте глаза, поверните голову вправо, сделайте медленный вдох; поверните голову в исходное положение и сделайте полный выдох. Теперь то же сделайте с поворотом головы влево. Повторите 5—6 раз.

2.3. Встаньте из-за стола и энергично походите по комнате в течение 25—30 с.

2.4. Поставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки вверх и в стороны, прогнитесь, затем наклонитесь вперед, опустив расслабленные руки вниз, и потрясите кистями. При прогибании — вдох, при наклоне — полный выдох. Повторите 3—4 раза.

2.5. Обопритесь обеими руками о спинку стула, отставьте левую ногу назад и сделайте 2—3 пружинящих приседания на правой ноге, прогибаясь в пояснице. То же выполните на левой ноге. Дышите равномерно, спокойно.

2.6. Поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вниз. Наклонитесь несколько раз поочередно влево и вправо.

При наклоне влево сгибайте в локте правую руку, стараясь кистью достать подмышечной впадины. При наклоне вправо то же сделайте левой рукой. Это упражнение иногда называют «насосом». При наклонах — выдох, при выпрямлении — вдох.

2.7. В этом же положении поставьте руки на пояс и выполните 3—4 круговых вращения туловищем в правую, а затем в левую сторону.

2.8. Закончить физкультпаузу можно легким бегом на месте в течение 30 с, а затем спокойно походить по комнате.

**3.Для снятия утомления при напряженной работе можно вместо физкультпаузы сделать обтирание водой лица, шеи, туловища.** Подобные процедуры, вызывая значительное возбуждение кожных рецепторов, рефлексивным путем воздействуют на головной мозг и повышают работоспособность.

#### **4.Выполнять лечебно - профилактическую гимнастику для глаз.**

4.1.Крепко сомкните веки, затем откройте глаза на 3—5 с. Повторите упражнение 6—8 раз.

Упражнение способствует укреплению мышц век и глаз.

4.2.Быстро поморгайте глазами в течение 1—2 мин. Упражнение улучшает кровообращение глаз.

4.3.Смотрите прямо перед собой. Выбрав точку на расстоянии 20—30 см от глаз, переведите на нее взгляд на 3—5 с. Повторите упражнение 10—12 раз. Упражнение способствует снятию утомления и облегчает зрение на близком расстоянии.

4.4.Вытяните руку вперед и смотрите на указательный палец. Медленно приближайте палец к глазам до появления двойного изображения и снова вытяните руку вперед. Повторите упражнение 6—8 раз. Упражнение облегчает зрение на близком расстоянии.

4.5. Закройте глаза и в течение одной минуты слегка помассируйте веки пальцами. Упражнение способствует расслаблению мышц и улучшению кровообращения.

4.6.Посмотрите прямо, затем переведите взгляд вправо, влево (до предела). Повторите упражнение 5—6 раз.

4.7. Закройте глаз и слегка нажмите пальцами на верхнее веко. Спустя 1—2 с снимите пальцы с века. Повторите 4—5 раз. Упражнение способствует улучшению циркуляции внутриглазной жидкости.

4.8. Посмотрите прямо перед собой (2—3 с), затем переведите взгляд на кончик носа (3—6 с). Повторите 6—8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взгляд на предметах, расположенных очень близко.

4.9. Не меняя положения головы, посмотрите вверх, вниз, снова вверх и так 10—12 раз.

4.10. Не меняя положения головы, сделайте 3—6 круговых движений глазами по часовой стрелке и против. Упражнение способствует развитию координации сложных движений глаз.

4.11.Выполните упражнения 9 и 10 с закрытыми глазами.

4.12. Опустите голову и посмотрите на носок левой ноги, поднимите голову и посмотрите в правый верхний угол комнаты. Снова опустите голову и посмотрите в левый верхний угол комнаты. Повторите 3—4 раза. Упражнение способствует развитию координации движений глаз и головы.

**5.При легком утомлении** в занятия желательно включать наряду с общеразвивающими упражнениями **бег на месте, танцы, прыжки, которые повышают общую нагрузку**. Переключаясь с бега на ходьбу, выполняйте дыхательные упражнения и упражнения на внимание.

**6.При снижении внимания** активный отдых следует начать с прогулки на свежем воздухе в сочетании с дыхательными упражнениями. Выполняя дыхательные упражнения, необходимо контролировать себя — это улучшит качество их выполнения.

**7.Если во время работы появились головная боль, головокружение или боли в сердце, работу следует прекратить.** Нужно прогуляться на свежем воздухе, умыться холодной водой, если надо — принять сосудорасширяющее лекарство и после полного восстановления самочувствия вернуться к работе.

**8.Если вы устали и чувствуете, что мозг не в состоянии** в данный момент решить необходимые вопросы, прекратите работу, отдохните — не жалеете времени. Работоспособность мозга после восстановления с лихвой компенсирует время, потраченное на отдых.

**9.Для восстановления сил и работоспособности** при перевозбуждении нужно научиться выполнять упражнение на расслабление. Такой небольшой отдых называют релаксацией:

Прежде чем лечь отдохнуть, необходимо обеспечить себе полный покой. Откройте окно

или форточку, спокойно лягте в постель, под голову положите невысокую подушку, руки вытяните вдоль тела. Дышите глубоко, ритмично, медленно. Мысленно отвлекитесь от дел, сосредоточив внимание на отдельных частях тела. Таким образом расслабляются все мышцы.

На выполнение этого упражнения уходит около 5 мин. При сильном перевозбуждении его следует повторить еще раз.