

## Режим подготовки к экзаменам



Оптимально заниматься периодами по 1-1,5, после чего нужно сделать небольшой перерыв. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

**Перерывы нужно использовать конструктивно.** Здесь полезно использовать различные приемы переключения внимания (*прослушивание музыки, просмотр легкого кинофильма, легкая гимнастика, непродолжительное общение, несложная работа по дому и т.п.*)

## Умное питание

Помните, что для нормальной работы мозга необходимо белковое питание, поэтому включите в рацион мясо, рыбу, творог, яйцо и т.п.

Включите в рацион продукты, улучшающие работу *памяти*, такие как морковь, ананас, авокадо и др. Очень полезно на завтрак съесть салат из тертой моркови и выпить стакан ананасового сока, это оказывает благотворное влияние на кратковременную и оперативную память.

Для улучшения *внимания* ребенка полезны морепродукты, которые содержат жирные кислоты.

Репчатый лук помогает *при умственном переутомлении или психической усталости*. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

Орехи особенно хороши, если предстоит *умственный «марафон»* (доклад, конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

**! Ограничивайте его в употреблении кофе, чая и газированных напитков, так они могут**



**гут приводить к перевозбуждению.**



## Способы справиться с волнением

Во время подготовки к экзаменам важно также научиться справляться с волнением. Для этого существует несколько способов:

**Дыхательные упражнения.** Они бывают самыми различными, но основными являются два способа дыхания: *медленные, глубокие вдохи/выдохи и быстрые, частые вдохи/выдохи.*

Выбор конкретного способа зависит от индивидуальных особенностей экзаменуемого.



Рекомендуется попробовать обе методики и выбрать наиболее оптимальную.

**Самовнушение (аутотренинг).** Это частое повторение вслух или про себя мотивирующих и поддерживающих фраз. Важно подобрать слова, которые действительно будут оказывать положительное действие и не будут вызывать раздражение у того, кто их произносит.

**Активные движения.** Справиться с чрезмерным волнением отлично помогают активные движения руками и ногами (например, встряхивания, вращения и др.), повороты головы и туловища, растира-

## Позитивный настрой

❑ *Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.*

❑ *Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в дета-*



## Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен:

❑ *Я готов к экзамену.*

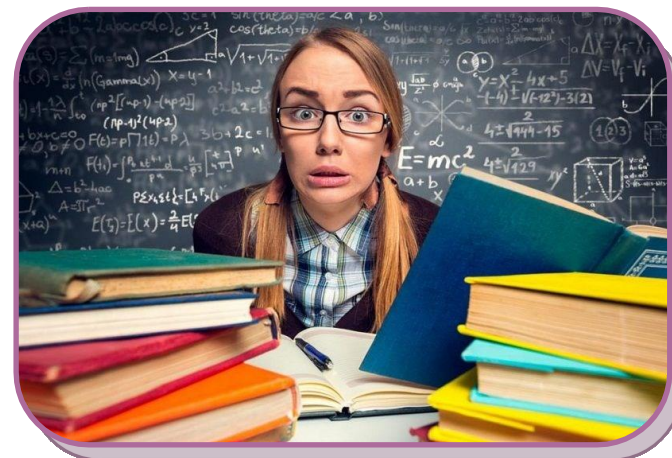
❑ *Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.*

❑ *При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвра-*

❑ *Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь*

❑ *Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.*

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 18



**Как правильно готовиться к сдаче выпускных экзаменов?**

г. Махачкала

2021г.