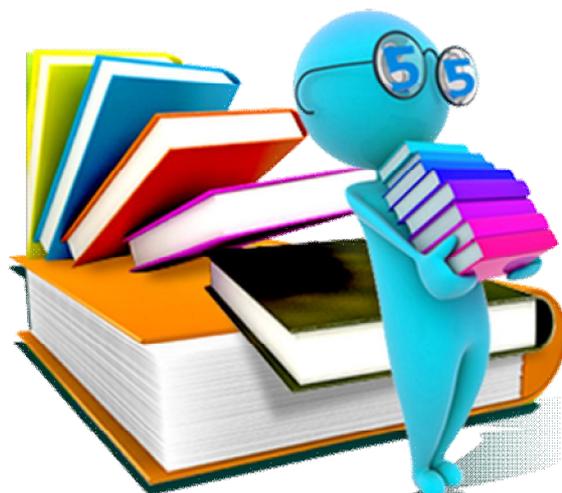


## ***Как подготовиться к экзамену.***

**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.

### ***Приемы правильного запоминания:***

1. Заучивайте с желанием знать и запомнить.

2. Ставьте цель запомнить надолго.

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

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".

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

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

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

8. 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".

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

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

