



С приближением экзаменов у многих школьников растёт и чувство тревоги, нередко сопровождающееся усталостью и снижением работоспособности. Стресс, который испытывает организм в этот период, может привести к ослаблению иммунитета и спровоцировать обострение уже имеющихся заболеваний. После этого сил на подготовку, как правило, не остаётся.

Как настроиться на успех и пережить ЕГЭ без ущерба для здоровья?

Эти вопросы волнуют не только старшеклассников, но и их родителей. Преподаватели многих школ уверены: самое главное - справиться со стрессовой ситуацией.

Для этого была разработана специальная программа по психолого-педагогическому сопровождению выпускников. Педагоги отмечают, что ежемесячные практические занятия с учениками благотворно сказываются на их состоянии и помогают побороть волнение на экзамене.

Правила подготовки.

От простого – к сложному!

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия и тетради.
- Введите в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета: они повышают интеллектуальную активность. Достаточно будет даже картинки или эстампа в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от хронотипа максимально используйте утренние или вечерние часы. Планируя подготовку, определите, какие именно темы и разделы вы будете изучать в определённый день.
- Лучше начинать подготовку с самого трудного материала, но если вам трудно «раскачаться», сначала изучите наиболее интересный.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время отдыха можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по дисциплине. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на одно задание в части А, в среднем, должно уходить не более двух минут).
- Готовясь к экзаменам, настраивайтесь на успех. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.
- Оставьте один день перед экзаменом про запас, чтобы была возможность ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Ночь перед экзаменом

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно: вы устали и не надо себя

переутомлять. Вечером лучше совершить прогулку, а перед сном принять душ. Хорошо выспитесь, чтобы утром встать с ощущением «боевого» настроения.

Пища для ума

Питание должно быть калорийным и богатым витаминами: употребляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Помните, что перед экзаменами не следует переедать.

Главное – спокойствие!

Успех на экзаменах во многом зависит от психологического настроения. Соблюдение следующих рекомендаций позволит укрепить нервную систему и эффективнее подготовить организм к предстоящему испытанию.

- ✓ За две недели до экзаменов начните принимать расслабляющие ванны, например хвойно-солевые (300 - 500 г морской соли и хвойный экстракт). Проводить процедуру лучше за два часа до сна в течение 15 минут. Курс составляет 10 дней.
- ✓ Ешьте больше морской рыбы, орехов, зелени, овсяную и гречневую кашу. Пища должна быть лёгкой и содержать все необходимые организму витамины и микроэлементы. В период подготовки их суточная норма должна превышать привычную.
- ✓ Настройтесь позитивно и ободряйте себя каждый раз, когда начинаете сомневаться в успехе.
- ✓ Полноценно отдохните накануне экзамена и не пытайтесь выучить больше того, что уже удалось запомнить.
- ✓ Ложитесь спать пораньше, а перед сном послушайте спокойную музыку. Отличное народное успокоительное средство – обыкновенное молоко с чайной ложкой мёда. Примите его на ночь – и спокойный сон перед экзаменом вам обеспечен.

- ✓ Если утром не остаётся времени на душ, сделайте массаж ушных раковин: разотрите и разомните их в течение трёх-четырёх минут. Эта процедура зарядит вас энергией.
- ✓ На завтрак съешьте кашу. Она не отяготит желудок и придаст дополнительную энергию. Можно выпить 50 г морковного сока.
- ✓ Оденьтесь соответственно случаю.
- ✓ Возьмите с собой воду: она восстановит водно-солевой баланс, который нарушается при волнении.

*Помните,
что самое главное – это уверенность
в собственных знаниях и сохранение
спокойствия при любых
обстоятельствах.*

