

## Памятка «Как успешно сдать экзамены»

Экзамены - огромный стресс для всего организма, большая психологическая нагрузка.

Больше всего вызывает страх перед ними неизвестность и невозможность повлиять на ситуацию.

### Как справиться с этим?

- Выяснить как можно больше о том, что вас ждёт.
- Узнать, что и когда нужно сдавать, составить график.
- Забить его в компьютер и смартфон, чтобы всегда был под рукой. Для наглядности его можно даже распечатать на листе А3 и повесить на стену.

Для борьбы с растерянностью перед экзаменами после этапа сбора информации необходимо продумать свои дальнейшие действия.

- Что мне надо сделать, чтобы как можно лучше подготовиться к сдаче экзамена?
- Где взять нужные учебные материалы?
- Как лучше готовиться к экзаменам, чтобы всё успеть?
- Какие методы подготовки применять?

**Грамотно распределяйте силы.** Для этого нужно проанализировать, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. В процессе подготовки важно учитывать свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Один без усталости может сидеть над учебниками полдня, другой — два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить учебник в сторону. Свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил — учить, а когда активность идет на убыль — повторять пройденное.

**Избегайте зубрежки.** Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене.

А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. В этом Вам помогут следующие советы.

**Запоминание материала.** Можно информация, которую необходимо запомнить, нарисовать в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги. Затем эти листы развешиваются по комнате: на стену перед рабочим столом, на зеркало, на дверь. Высота, на которой они крепятся, - уровень глаз или чуть выше этого уровня, чтобы листы постоянно попадались вам на глаза. Буквально через несколько дней вы будете знать необходимую информацию наизусть.

Исследования, проведённые психологами, показали, что процесс забывания имеет свои закономерности: через полчаса забывается 40% полученной новой информации, на следующий день - 34%, через неделю - 21%. С учётом этих особенностей человеческой памяти повторение материала может идти по такому плану:

1. первый раз сразу же после запоминания,
2. второй - приблизительно через час.
3. третий - через день.
4. четвёртый раз - через неделю.

При повторении материала обязательным является его проговаривание вслух.

Обязательно сходите на предэкзаменационную консультацию, которая проводится за день или два до самого экзамена. Постарайтесь заранее четко сформулировать вопросы учителю.

**Планирование отдыха - золотое правило успешности сдачи экзамена.** Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. После отдыха работоспособность увеличится.

**Внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным.**

### Как вести себя на экзамене

1. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь материал. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по теме. Сосредоточь своё внимание на том, что ты можешь вспомнить.
2. Настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я правильно отвечу на все вопросы».

3. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает.
4. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!"

**Всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями,**

### **Скорая помощь при остром стрессе.**

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.

10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.

11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

*Смотрите на всё в перспективе. В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи.*