

## **Как подготовиться к экзаменам психологически?**

Главное в кризисной ситуации не терять головы. Для этого не стоит ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели.

1. Начинать готовиться к экзаменам нужно заранее, по частям, сохраняя спокойствие.

2. Запоминать сначала самое легкое, а потом переходить к изучению трудного материала.

3. Ежедневно выполнять упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

### **Упражнения от усталости глаз:**

- посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
- напишите глазами любые простые слова;
- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуйте глазами квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Организовать правильно свое рабочее пространство. Можно поставить на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

### **Рекомендации**

#### **по эффективному запоминанию материала.**

1. Заучивать с желанием знать и помнить.
2. Ставить цель запомнить надолго.
3. Заучивать и повторять небольшими порциями по 1-2 часа в день
4. После математики учить историю, после физики – литературу: память любит разнообразие.

5. Пользоваться смысловыми опорами, группировкой – кто хорошо осмысливает, тот хорошо запоминает и долго помнит.
6. Пытаться воспроизводить запоминаемый материал без подсказок.

**Некоторые способы снятия психологического напряжения:**

1. скомкать лист бумаги и выбросить;
2. принять душ или ванну с теплой, но не горячей водой;
3. послушать любимую музыку;
4. прогуляться на свежем воздухе.