**Как лучше подготовиться к экзаменам**

**Как помочь подготовиться к экзаменам?**

Прежде всего, необходимо правильно организовать рабочее место. Если вам сложно сконцентрировать внимание на заучиваемом материале, нужно устранить все отвлекающие факторы. Также можно поставить на стол предмет или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Затем нужно составить план работы, при этом необходимо учитывать кто вы «сова» или «жаворонок». Если сова – то нужно максимально загрузить вечерние часы, если жаворонок – то утренние.

В плане нужно четко указать, что именно должны учить, какие разделы какого предмета.

Подготовку к экзаменам лучше начинать заранее, последний день оставить для повторения выученного материала и отдыха.

Эффективнее учить материал с перерывами, чем подряд. Распределенное заучивание лучше концентрированного.

Важно поддерживать работоспособность. Чередовать умственный и физический труд, давать отдых глазам.

В перерывах между учением можно заняться работой по дому, погулять, пообщаться с друзьями. Хорошим отдыхом являются физические упражнения (зарядка, танцы). Помимо того что физическая активность снимает нервное напряжение и помогает справиться с волнением, она также способствует активизации умственной деятельности, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

Просмотр телевизора не способствует поддержанию работоспособности. Кроме того, это дополнительная нагрузка на зрение.

Количество запоминаемого тем лучше, чем выше степень понимания, то есть осмысленный материал запоминается лучше, чем «зазубренный». Для этого больше времени нужно тратить на пересказ своими словами и повторение по памяти, а не на простое многократное чтение.

Полезно делать краткие записи-конспекты экзаменационных билетов. При этом вы обдумываете материал, выделяете главное, основное, что облегчает запоминание.

Каждый день нужно выполнять и практические задания к билетам, при этом полезно комментировать самому себе вслух ход ваших действий и рассуждений.

Каждый раз, приступая к работе, необходимо повторять предыдущие билеты. Повторить билет следует хоть один раз в течение 24 часов после выучивания.

Необходимо использовать разные методы запоминания: зрительно, на слух, составляя шпаргалки.

Во время подготовки к экзаменам не следует забывать о вкусной и здоровой пищи. Для работы мозга полезен сладкий миндаль, а арахис улучшает память, внимание и слух, снижает утомляемость. Для улучшения памяти полезна соленая селедка! А вот крепкий чай и кофе или специальные препараты способны только навредить.

Готовясь к экзамены не заставляйте ребенка думать о том, что он провалится, пусть напротив мысленно рисует себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими.

Во время подготовки к экзаменам необходимо хорошо высыпаться. Дело в том, что во сне происходит переработка информации и материал из кратковременной памяти переходит в долговременную.

Экзамен всегда является стрессовой ситуацией. Успех на экзамене зависит не только от уровня знаний, но и от психологического настроя, умения справиться с волнением.

Так некоторые учащиеся в ситуации экзамена чувствуют приток сил, повышение тонуса, активизируется познавательная деятельность, мышление, память, обостряется восприятие. Другие дети от волнения забывают даже то, что хорошо знают, с трудом произносят слова.

В день экзамена утром необходимо позавтракать! И обязательно запастись чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать глюкозы.

На экзамен следует одеться строго и опрятно, не стоит приковывать излишнее внимание к своей внешности.

Ни в коем случае перед экзаменом не давайте пить никаких успокоительных таблеток!

Во время экзамена выбирая билет не следует нервничать, паниковать. И ни в коем случае не просить заменить билет. Вторая попытка, как правило оценивается баллом ниже.

Когда вытянули билет, необходимо готовиться с самого легкого задания. Пока пишете это задание, успоятся, голова станет работать лучше и более ясно.

Во время ответа могут случиться самые непредвиденные ситуации: провал в памяти, оговорка, ошибка. Ничего страшного! Ни в коем случае не следует показывать, что растерялись, не стараться вызывать жалость к себе. Самое эффективное – сохранить чувство собственного достоинства и не терять чувства юмора.

В любом случае следует дышать глубже – это помогает справиться с волнением.

Стресса невозможно избежать. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Так срабатывают естественные механизмы адаптации организма к среде. Во время стресса организм мобилизует свои силы, увеличивается интеллектуальная активность, что способствует успеху. Однако, если волнение чрезмерно, происходит перенапряжение адаптационных возможностей человека, наступает истощение, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность. Поэтому так важно осознавать свои эмоции и уметь управлять ими.

*Почему одних детей волнение на экзамене мобилизует, а других дезорганизует, мешает показать свои знания?*

Чаще всего слишком сильно волнуются прилежные дети. Они боятся не оправдать ожиданий родителей и окружения. Перемотивация приводит к тому, что они показывают худший результат, чем на самом деле могут. Кроме того, по мнению канадского эндокринолога Г. Селье, который ввел понятие стресса, каждому человеку присущ определенный уровень адаптационной энергии (это связано с биологическими, эндокринными особенностями организма). Поэтому для одних волнение на экзамене оптимальное, для других же оно может оказаться чрезмерным.

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта, поскольку большая часть энергии напряжения копится в мышцах. Благотворно действует на человека природа, прогулка по лесу, вдоль реки.

Есть и такие общеизвестные способы:

– послушать приятную музыку;

– принять контрастный душ;

– громко спеть любимую песню;

– поколотить подушку;

– постирать белье;

– скомкать газетный лист, вложив все свое напряжение, и забросить подальше;

– потанцевать;

– глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз;

– представить что-нибудь приятное.

В завершении хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Или, иначе, делайте то, что вы можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных способов». Любовь к учебе пополнит запас физических сил.