

ПОДДЕРЖКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

Чередование умственного и физического труда. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга. Бережь глаза, делай перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги). Минимум телевизионных передач.

ПОДДЕРЖКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном, через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

Накопление радости. Вспоминайте события, вызывавшие у вас даже маленькую радость.

Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

Мобилизация интеллектуальной переработки: «нет худа без добра».

Разрядка. Физическая работа, игра, любимое занятие. Быстрое общее мышечное расслабление.

Как запомнить большее количества материала

1. Составь план работы
2. Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал
3. Для лучшего усвоения материала желательно повторить его 4 раза: Просмотр материала - общая ориентировка; Выявление основных идей текста и их взаимосвязи; Повторение наиболее существенных фактов; Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему
4. Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего
5. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. - перерыв
6. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, в начале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу
7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс
8. Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене
9. Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях
10. Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры"
11. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить планы ответов.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм и ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Чтобы глаза отдохнули нужно выполнить два любых упражнения: посмотри попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.) напиши глазами свое имя, отчество, фамилию попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги (20 сек.) нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

Как поддержать работоспособность?

- Чередуй умственный и физический труд.
- Делай гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 минут.
- Минимум телевизионных передач!!!