**Как правильно готовиться к экзаменам?**

Прозвенел прощальный школьный звонок, и настала пора выпускных экзаменов, от которых так многое зависит. Теперь вам предстоит проверить не только полученные в школе знания, но и вашу психологическую устойчивость. Как пережить это время без чрезмерного напряжения, страхов и слез и добиться при этом наилучших результатов?

**1. Составьте план-график работы**

Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься много часов без перерывов. Продвигайтесь по материалу блоками — усвоил тему, закрепил ее — и отдохнул. Затем кратко повторил, что усвоил, и — за новую тему.

Во время подготовки сосредоточьтесь на изучаемом материале. Отключите все средства связи. Не откладывайте на потом то, что можно выучить или прочитать сегодня.

Прежде чем начать учить какой-то материал, вникните в его суть. Бессмысленный, не до конца понятый и осознанный материал превратится в тарабарщину и вряд ли запомнится. Можно, конечно, заняться зубрежкой, но такой способ не эффективен — материал, заученный таким образом, очень быстро забывается, из головы выветривается.

Для снятия умственного и физического напряжения и усталости глаз необходимо делать перерывы по 15-20 минут через каждые два часа работы. Время перерывов целесообразно использовать для выполнения домашних дел, активного отдыха и простой гимнастики.

Вот простейшие упражнения, которые помогут сберечь ваши силы и зрение:

* MCSY01056_0000[1]отложите конспекты и учебники, потянитесь
* посмотрите вверх, вниз, вправо, влево
* глазами выполните круговые движения (сначала быстро, а потом как можно медленнее)
* посмотрите на кончик носа, на вытянутые вперед руки, прямо перед собой
* выгляните в окно и рассмотрите предметы, расположенные на большом удалении
* плотно сожмите веки, а потом расслабленно поморгайте глазами
* закройте глаза и руками слегка помассируйте веки
* помассируйте кожу головы
* посидите спокойно с закрытыми глазами, даже подремлите немного.

Отдохнув, возвращайтесь к работе по намеченному плану.

**2. Выработайте и строго соблюдайте режим дня**

В период подготовки к экзаменам рекомендуется спать не менее 7 часов ночью. Устраивайте себе «тихий час», как в детском садике. Так вы скомпенсируете ночной недосып. Составляя график работы и сна, учитывайте свои природные особенности. «Жаворонки», которые любят проснуться пораньше, должны ложиться спать не позднее 11 часов вечера, а «совы» – любители ночных бдений, могут утром поспать подольше. В любом случае, вам необходимо знать, что полноценный отдых – важнейший элемент вашей подготовки к экзаменам.



Интенсивная умственная деятельность вызывает сильное утомление и может стать причиной очень неприятного явления – бессонницы. Не «ботанируйте» по ночам – это вредно для вашего организма и психики, да и не даст желаемых результатов такого учения (или мучения??). Во всех отношениях лучше будет завершить работу часа за два до сна.

MCj01990600000[1]

Дайте вашему организму физическую нагрузку: прокатитесь на велосипеде или на роликах, пройдите пешком пару-тройку километров, поплавайте в бассейне или в озере. Если же вы не любитель физических упражнений, просто погуляйте по вечерним улицам, насладитесь ароматом цветущей сирени или красотой заходящего солнца. Ну, а если ненастье, оденьтесь по погоде и бродите по мокрым улицам, дышите свежим воздухом и слушайте музыку дождя… Или вам хочется посидеть дома, перебирая струны гитары? Тоже нормально! Главное, отвлечься от мыслей о предстоящем экзамене, дать вашему мозгу возможность подготовиться ко сну.

А потом – ванна или теплый душ, легкий «перекус», и – в постель. Спокойной ночи!

**3. Правильно питайтесь**

Экзамены – серьезная проверка организма на прочность. Особая нагрузка в этот период ложится на нервную систему. Повышенная умственная активность и переживания приводят к истощению ресурсов организма. Поэтому придется обратить особое внимание на режим питания.

MCj04129380000[1]В период подготовки к экзаменам рекомендуется 4-5-разовое питание. Очень важно не переедать. Тяжелый желудок всегда тянет ко сну, а бороться со сном значительно труднее, чем с голодом.

Составляя свой рацион, вы должны придерживаться двух основных правил:

— исключить то, что еще больше осложняет работу организма

— добавить то, что ему поможет справиться с нагрузкой.

Итак, плюшки и пирожные оставьте Карлсону – пусть Он ими балуется. Пользы в них никакой, а лишние кило вам наверняка добавят. Вам это надо? Чипсы и прочие сомнительные «вкусности» упадут кирпичом в ваш желудок и доставят массу неприятностей печени, которая при стрессах работает в усиленном режиме.

Газированные напитки состоят, в основном, из воды, сахара (или его заменителя), ароматизатора и пищевой краски – тоже не подарок вашему напряженно работающему организму. Да и чувство голода они развивают. С их помощью можно превратиться в хронического «жевуна». Кстати, широко рекламируемые «энергетические напитки» – ни что иное, как обычная газировка с добавлением искусственного кофеина.

MCSY01056_0000[1]Теперь о допингах. Не злоупотребляйте кофе и крепким чаем. Чашечка утром, конечно, взбодрит и придаст силы, но чрезмерное его употребление может привести к перевозбуждению, а затем и к истощению нервной системы. Забудьте о сигаретах (лучше навсегда). Никотин «съедает» огромное количество витамина С, который интенсивно расходуется организмом во время стресса.

Никаких диет! Организм и так страдает от стресса, а вы его, несчастного, еще не и докармливаете! Для того чтобы мозги работали в полную силу, питание должно быть просто умеренным, регулярным и полноценным.

Ну, а что же есть?

Особенно необходимы молодому организму в этот нелегкий период продукты, содержащие большое количество белка и витаминов группы В. Это нежирные сорта мяса, печень, молочные продукты, бобовые, зерновые, коричневый рис, орехи, пивные дрожжи. Добавьте в ваш рацион свежие овощи и фрукты, и ваш желудочно-кишечный тракт скажет вам ба-а-а-льшое спасибо! Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные овощи — источники витамина С и каротина. Их нужно есть не реже чем 2 раза в день, как в свежем, так и в вареном, тушеном виде.

Самая полезная еда в экзаменационный период – это жирные сорта рыбы — витамины, жиры и кислоты, содержащиеся в ней, не дадут вашему организму расслабиться. Для перекуса идеально подойдут несоленые орешки, сухофрукты и свежие фрукты. Хочется чего-то более существенного? Овощной суп или бутерброд с сыром будут очень кстати. Подкрепиться йогуртом полезно для нервной системы. При «зубрежке» также хорошо погрызть морковку (еще лучше натереть на терке и полить подсолнечным маслом), она улучшает память. Клубника улучшит настроение и поможет избавиться от отрицательных эмоций, а другая ягода – черника улучшит кровообращение мозга.

Многие рекомендуют во время экзаменов есть шоколад, он действительно поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться. Но злоупотреблять сладостями не стоит. Это, вопреки распространенному мнению, вовсе не «пища для ума», а предпосылка для набора лишнего веса: калории-то на движение не тратятся, все время проходит в основном за письменным столом. Дневную норму сладкого хорошо бы ограничить до 5-6 ложек (40-50г) сахара, или 3 шт. шоколадных конфет, или 5 карамелек, или 5 ч. ложек варенья или меда.

В обязательном порядке организму нужны соки. Кроме натуральных соков полезно в период подготовки к экзаменам пить компоты, кисели, минеральную воду. И обязательно – обыкновенную чистую свежую ВОДУ! Она необходима вам, «как воздух».

Следуя нашим рекомендациям, вы наилучшим образом подготовитесь к экзаменам, справитесь с волненьем и выпускной вечер встретите с прекрасным настроением и в отличной форме.

**Ну, вот, вроде, и все. Успешной вам подготовки к экзаменам!**