Готовимся к экзаменам!

1. Свободное владение материалом по предмету

2. Свободное владение собой во время экзамена.

- ***Вовремя начать подготовку к экзаменам***
- ***Правильно выбрать время для занятий***
- ***Грамотно оборудовать место, где будете заниматься***
- ***Использовать методы эффективного усвоения материала***
- ***Научиться сохранять спокойствие в любой ситуации***

РЕЖИМ ДНЯ
ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- **Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.**

- **Желательно заставить себя просыпаться пораньше.**

- **Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.**
- **В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.**
- **Делать перерывы каждые 60-90 минут. Продолжительность перерывов не должна быть более 10-15 минут и желательно наполнить их физической нагрузкой.**

ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ДУМАТЬ?

- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- ЯГОДЫ
- ЗЕЛЕНЬ

- МЯСО, МОЛОКО
- МОРЕПРОДУКТЫ
- ЖИДКОСТЬ

Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

- Лучшему запоминанию способствует морковь.
- От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.
- Орехи – для выносливости.
- Клубника и бананы помогут снять стресс.
- Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.
- Улучшает кровоснабжение мозга черника.
- Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.
- А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.

О чем следует забыть на время подготовки к экзаменам

- Бутерброды, хот-доги, чипсы. Никакой сухомятки и еды на бегу: в такой еде одни "пустые" калории, очень мало полезных веществ.
- Газированные напитки (это всего лишь смесь воды, сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя). Никакой пользы для ума, сплошной вред для желудка и печени.
- Сигареты. Они "съедают" огромное количество витамина С, который и так расходуется в больших количествах во время стресса.

ОВОЩИ

Морковь, капуста, свекла, лук, картофель, болгарский перец…

стимулируют обменные процессы в головном мозге, улучшают снабжение мозга кислородом, снижают нервозность, помогают при умственном переутомлении и снижают психическую усталость.

Листовые овощи

Салатная зелень

- **Укроп, петрушка, базилик, чеснок, сельдерей, мята…** ***улучшают зрение, память, мышление, укрепляют иммунитет***

ФРУКТЫ

- **Яблоки, груши, бананы, ананасы, лимоны**… ***содержат много полезных витаминов, минералов, которые стимулируют работу головного мозга. Поставьте блюдо с целыми фруктами на обеденный стол, рабочий стол или на холодильник и ешьте на здоровье!***

Яблоки

- Яблочный сок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда.

Лимон

- Освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

Ананас, апельсин

- Способствуют «сохранению» в памяти большого объема текста, концентрации внимания.
- Достаточно выпить один стакан ананасового сока в день.

Бананы

- Успокаивают нервную систему, улучшают деятельность психики, улучшают настроение.
- Но если есть одни бананы, то мозг наоборот, начнет притупляться, разовьется лень, нежелание что-либо делать, и будет клонить в сон.

ЯГОДЫ

Клубника, земляника, черника, вишня, ежевика… *способствуют улучшению памяти, зрения, помогают сохранить хорошее настроение, утоляют жажду, нормализуют работу желудка и кишечника, обладают общеукрепляющим действием. Употребление: в свежем виде, в виде морсов, соков компотов, варенья…*

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Пища долгожителей . Молоко, приготовленное с лечебными травами и специями (фенхель, кардамон, куркума, шафран) устраняет утреннюю сонливость и укрепляет психические способности. Теплое молоко с медом перед сном помогает быстро заснуть, расслабиться, успокоить нервы. Кисломолочные продукты: йогурт, сметана, кефир, мацони, простокваша способствуют способности хорошо концентрировать внимание, повышается способность к обучению, укрепляется память.

ОРЕХИ

- Укрепляют нервную систему, иммунитет, стимулируют деятельность мозга, укрепляют память.

Ведущая модальнос

Модальность [лат. *modus* — мера, способ] — одно из основных свойств ощущений, их качественная характеристика (цвет — в зрении, тон и тембр — в слухе, характер запаха — в обонянии и т. п.).

Узнай себя !

1. Когда ты принимаешь важные решения, то основываешься на:

А) своих эмоциях и чувствах;	К
Б) решениях подобных проблем другими;	А
В) собственном варианте решения, который кажется наилучшим.	В

Узнай себя !

2. Когда ты обсуждаешь что-либо с другими людьми, что на тебя больше всего действует?

А) интонация речи, голос собеседника;	А
Б) те картины, перспективы, которые описывает собеседник;	В
В) искренние чувства собеседника.	К

Узнай себя !

3. С какими людьми тебе легче общаться? В них тебе нравится:

А) манера одеваться;	В
Б) эмоциональность и чувства, которые ты разделяешь;	К
В) интонация, темп речи, тональность голоса.	А

Узнай себя !

4. Что легче всего тебе сделать?

А) найти идеальную громкость звучания магнитофона;	А
Б) выбрать наиболее удобную мебель;	К
В) подобрать для одежды, интерьера богатые цветовые комбинации.	В

Узнай себя !

5. Что больше всего влияет на твое настроение, самочувствие?

А) я очень чувствителен к окружающим меня звукам, шумам, интонациям голосов людей;	А
Б) я очень чувствителен к тому, насколько удобна моя одежда, приятно ли мне в ней находиться, двигаться и пр.;	К
В) на меня производит сильное впечатление освещение и общий вид обстановки, помещения.	В

… аудиал, визуал, кинестетик …

Аудиал	тот, кто получает основную информацию через слух	А
Визуал	человек, воспринимающий большую часть информации с помощью зрения	В
Кинестетик	тот, кто воспринимает информацию через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений	К
Дискрет	человек, у которого восприятие информации происходит через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Эта категория людей встречается реже всего и не у школьников	

ЭКЗАМЕН - это стресс или ... проверка на прочность ?..

- **Стресс** *[***англ**. *stress* - **напряжение***]* «**Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование**" *(***Ганс Селье**, *1936***г***)*
- **Экзамен** *[***латин**. *examen]*.

  Проверочное испытание по какому-н. учебному предмету *(***словарь Ушакова***)*

Стрессовые ситуации - это

Жизненные ситуации, вызывающие у человека большое психологическое напряжение и порождающие состояние стресса

Психологический стресс

***Информационный

Возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек

1 - не справляется с задачей.

2 - не успевает принимать верные решения в требуемом темпе.

3 - при высокой ответственности за последствия решений.

***Эмоциональный

Возникает в ситуациях

ожидания

угрозы,

опасности,

обиды,

неопределенности и т.д.

При сильном стрессе могут возникать

- ***Ухудшение памяти. Бывает трудно вспомнить то, что необходимо. Могут путаться мысли.***
- ***Рассеянное и легко отвлекаемое внимание. Трудно собраться с мыслями.***
- ***Затрудненное или ускоренное мышление.***
- ***Быстрая, или, наоборот, замедленная речь.***
- ***Ускоренное переживание времени.***

Перед экзаменом

- Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием;
- Мысленно представьте картину своего успеха на экзамене

Перед экзаменом

- Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах.
- Верьте в собственные силы
- Ваш успех всегда в ваших руках.

«Ничто не обходится так дешево и не ценится так дорого, как вежливость и доброта»

М.Сервантес