

Памятка студенту

Как успешно сдать экзамен

Рекомендации педагога- психолога: как успешно сдать экзамены

Подготовка: 1. Уберите все лишнее на рабочем месте.

2. Хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен.

3. Обязательно следует чередовать работу и отдых - 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (можно в это время сделать зарядку или заняться домашней работой).

4. Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения.

5. Перед сном совершите прогулку, выспитесь.

6. Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.

7. На экзамене, чтобы успокоиться и сосредоточиться проведите упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.

8. Когда письменный ответ написан или сделано задание, отложите работу в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу? Помните, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо уже запечатано.

Рекомендации врача: как успешно сдать экзамены

1. Воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться. Медикаменты заменить полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе.

2. Прогулки на свежем воздухе и физические упражнения снимают мышечное напряжение, улучшают кровоток и восстанавливают нервную систему.

3. Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче.

4. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами и фруктами. Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление

в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность

5. Перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом.

Основные тезисы:

1.Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена. Рассматривайте экзамен как увлекательную игру, в которой можете проявить себя с наилучшей стороны.

2.Формируйте позитивные цели. Вспомните, каких именно важных целей вы добьетесь, сдав именно этот экзамен.

3.Живите в измерении «здесь и сейчас». Если что-то не удалось в прошлом, проанализируйте ошибки и используйте опыт себе во благо.

4.Одновременно делайте только одно дело. Даже любимая музыка будет рассеивать ваше внимание! Сосредоточьтесь на главном — остальное может подождать

5.Работая, умейте расслабляться. Обязательно дайте себе время на отдых и двигательную активность. Это снимет стресс и напряжение.

6.Позаботьтесь о своем внешнем виде. Установлено, что успех общения на 90% зависит от подсознательно формируемого отношения партнеров. Важное место занимает в этом деле внешний вид собеседника. В одежде рекомендуем использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Желательно, чтобы внешний вид студента выражал серьезность, деловой стиль.

7.Побеждает лишь тот, кто верит.