

уроков до полуночи. Сон должен начаться в 22.00, в крайнем случае, в 23.00.

- Воздух ночью в комнате должен быть не теплее 16 градусов, желателно увлажнить его при помощи специальных приборов или просто положить мокрое полотенце на батарею.

- Чтобы лучше спалось, ужинать нужно примерно за 2-3 часа до сна. Тогда пища уже усвоится, а человек еще не проголодается.

- Очень хорошо **перед сном успокоиться**. Помолиться, прийти в равновесие. Если это не принято в семье, то можно почитать что-то не слишком эмоциональное — например, учебник.

- Хотя бы 5-10 минут по утрам нужно делать зарядку, чтобы организм проснулся, чтобы кровь начала циркулировать, чтобы исчезла вялость. Очень важно включить в гимнастику упражнения для спины, ведь, ты проводишь, сидя за неудобными партами по 7-9 часов в день.

- Больше пей воды!

#### **Волшебная гимнастика для мозга**

(авторы С. Смирнова, О. Гутман, Т. Исакова, Г. Горина под рук. О. Троицкой)

*Предложенные упражнения помогут при сдаче экзамена, на уроках, при выполнении домашних заданий, в любой ситуации, когда необходимо экстренно повысить уровень внимания, придать тонус мыслительным процессам и вообще мозговой деятельности.*

«**Кнопки мозга**» - выполняется стоя или сидя. (Способствует обогащению мозга кислородом, за счет чего улучшается восприятие информации, мозг «просыпается»).

- Ноги стоят удобно, параллельно друг другу. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром, таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний – на второй.

- Слегка массируем эти точки пальцами. Рука в области пупка просто спокойно лежит.

- Меняем руки и повторяем упражнение.

«**Перекрестные шаги**» - выполняются сидя или стоя. (Активизируют работу обоих полушарий головного мозга. Упражнение помогает настроиться на любую деятельность, способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоению информации, помогает развитию способности быстрого чтения, активного слушания).

- Локтем левой руки нужно тянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги.

- Потом локтем правой руки - тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги.

«**Крюки Деннисона**» - выполняются сидя или стоя. (Способствуют снижению уровня напряжения, стресса, тревожности, помогает сосредоточиться и довести дело до конца).

- Ноги перекрести.

- Вытяни руки вперед, сложи пальцы рук в замок и прижми к груди (пальцы не отпускаем).

- Рот закрыт, язычок упирается в небо.

- Закрытые глаза «смотрят» вверх. Голова при этом не поднимается.

#### **Накануне**

Вечером накануне экзамена нужно прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Утром лучше выпить зеленого или черного чая (не кофе), съесть что-нибудь калорийное, но не жирное (например, кашу, мюсли, фрукты, орехи, шоколад), взять с собой минеральную или простую воду (не сок).

Будет прекрасно, если ты сделаешь зарядку и примешь освежающий душ.

Постарайся создать у себя радостное, даже праздничное, настроение (послушай соответствующую музыку, пообщайся с близкими, пошути с друзьями) перед тем, как войти в экзаменационный класс. Этим ты сможешь себе преодолеть торможение нервной системы, возникающее при стрессе.

## **Удачи тебе!**

## **ПОДГОТОВКА К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ** *(рекомендации учащимся)*

Зачем нужны государственные экзамены? Чтобы пугать вас, заставлять учиться, чтобы вносить раздор в семьи? Не кажется ли вам, что экзамены заменили собой в ваших мыслях уже и сам смысл обучения в школе?

Но на самом-то деле, экзамен вовсе не цель учебы, а лишь проверка знаний. Неудачно сданный экзамен показывает, что человек не может пока становиться специалистом, учиться в техникуме или институте, что на сегодняшний день этот выпускник не готов идти дальше, ведь из него может получиться нерадивый врач, невежественный учитель, безалаберный инженер. Такой профессионал навредит обществу и уничтожит репутацию самого человека.

Поэтому экзамены так важны. Но, если вы почти всегда старались, не ленились, работали на уроках или, по-крайней мере, интенсивно готовились к экзаменам в последний год, проявляя над собой волю, то беспокоиться не о чем.

В любом случае, неудача на экзамене не должна пугать вас катастрофой и крушением жизни. Надо понимать, что все возможно исправить. Но понадобится время на переподготовку и передачу. Поэтому нужно попытаться сделать все возможное сейчас.

### Установка

- ⊙ Трудно решиться сделать то, что сделать невозможно!
- Найди способ поверить в себя, вспомни факты из своей жизни, подтверждающие, что ты способен на многое.
- Прими ответственность за результат на себя, сделай все возможное, а если не получится – тогда ты будешь знать наверняка, что виноваты какие-то высшие обстоятельства (Бог, космос, судьба и т.д.).
- ⊙ **Невозможно** надолго запомнить информацию, которая не имеет личной смысловой ценности. Что легче запомнить — интересное, яркое, важное или же непонятно-кому-нужное, тусклое, что пригодится лишь раз в жизни — на экзамене? Ответ очевиден!
- Найди для себя искренний и глубокий ответ на вопросы: Что несут для тебя эти знания, кроме возможности сдать экзамены? Как они тебя изменяют? Как ты себя чувствуешь, когда понимаешь этот материал?

### Борьба с неизвестностью

- ⊙ Тяжело переживать чувства одиночества, неизвестности, бессилия перед будущим.
- Во-первых, ты не один такой, и кто сказал, что готовиться к экзамену нужно в одиночестве? Наоборот! Гораздо продуктивнее это делать вдвоем, в группе, где тебя поддержат морально, тебе расскажут материал (ты будешь проверять), тебя выслушают (ты будешь повторять) – в итоге ты поработаешь в теплой компании с материалом в три раза больше!
- Во-вторых, нужно развеять причину страха – неизвестность! Посети организационные собрания по проведению экзаменов, школы (или их сайты), где будут проводиться экзамены. А еще очень важно определиться, как ты будешь готовиться к экзаменам: положишься на случайное совпадение ответов теста и на удачу, поверишь в надежность остаточных знаний и специально готовиться

не будешь или ты собираешься повторять материал спокойно и планомерно? **ОПРЕДЕЛИСЬ!** Теперь нет никакой неизвестности – все будет идти так, как ты и задумал! Ты ко всему морально готов!

### Организация и запоминание

*Если ты решил в прошлом пункте, что твой способ – это планомерная подготовка, то позволь тебе помочь:*

- ⊙ Определи количество материала, который нужно запомнить, и время, которое отведено на подготовку.
- ⊙ Распредели равномерно во времени материал (отводя трудному или самому забытому больше времени).
- ⊙ Составь план самостоятельных (или с репетитором) занятий.
- ⊙ Старайся следовать своему плану!
- ⊙ Учитывай при подготовке особенности своей памяти (как много нужно повторений, в какое время дня запоминание происходит наиболее эффективно и т.п.), пользуйся мнемотехниками (научными способами запоминания).

Например, можно воспользоваться системой повторения Франца Лёзера:

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
**	*		*			*

Уделять подготовке можно 1,5 часа (3 этапа по 30 минут с перерывами, конечно):

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
A	A	B	A	B	B	A
A	B	B	B	Г	Г	Д
	Б	В		Г		Д

- ⊙ Лучше, если в один 7-дневный цикл по одному предмету будет изучено не больше 2 тем, остальное время можно посвятить подготовке к другим экзаменам.
- ⊙ При подготовке к экзаменам по математике и физике (решению задач и примеров):
  - Уделяй внимание теории – если формулу забудешь, то легко выведешь ее заново.

- Отрабатывай решение на практике (примерно 20 примеров или задач на одну тему).
- При выполнении решения (даже чернового) уделяй внимание правильному и развернутому оформлению, это помогает запомнить материал лучше.
- Не делай ставку на зубрежку – это трудный и ненадежный путь
- ⊙ При подготовке к устному или теоретическому экзамену:
  - Готовиться нужно вслух! Внутренняя речь имеет совсем другую структуру по сравнению с внешней и дает мнимую уверенность в себе.
  - При оказании помощи другому в подготовке не подсказывайте, а лишь акцентируйте внимание на факт неточности или ошибки – самому говорящему нужно вспомнить или перечитать соответствующее место в учебнике.
  - Старайся конспектировать материал, схематизировать – тогда тебе легче будет вспомнить логику рассуждения.
  - При изготовлении шпаргалок человек прорабатывает, записывает, ужимает и систематизирует информацию, составляет план, поэтому шанс на запоминание велик.
  - Можно совмещать аудио-уроки или устное повторение с двигательной активностью (уборкой, зарядкой, рисованием).

### Здоровье

- **В комнате, где ты спишь и занимаешься, должен быть свежий воздух.** Температура, как бы часто ты не болел, не должна быть выше 18 градусов. Лучше потеплее одеться.
- **Спать можно и 5 часов, но важно лечь пораньше.** И уж точно не допускай выполнения