**ПАМЯТКА  ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ.**

 **Как подготовиться психологически.**

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ним лучше в состоянии относительного покоя.

* Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
* Если трудно собраться с мыслями и с силами, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению более трудного материала.
* Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему не хватит сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни 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 (20сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);
	+ Нарисуй глазами квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

 **Режим дня и питания.**

1. При подготовке к экзаменам раздели день таким образом, чтобы у тебя оставалось время для занятий спортом, для прогулок на свежем воздухе.
2. Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.
3. Питание должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами.
4. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.
5. Перед экзаменами никогда не наедайся.
6. Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картину в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

**Как запоминать большое количество материала.**

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**Как развивать мышление.**

1. Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.

7. Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

**Некоторые закономерности запоминания.**

* Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
* При одинаковой работе количество запоминаемого материала тем больше, чем выше степень понимания.
* Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем все сразу.
* Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
* Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
* Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Условия для поддержания работоспособности.**

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач.

***Кинезиологические упражнения***

***Стимуляция познавательных способностей.***

       Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони, с ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же с другой рукой.

 ***Развитие координации движения.***

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.