**Физическая подготовка к экзаменам.**

*Часто случается такая ситуация: ученик идеально знает предмет, но результат получается гораздо ниже ожидаемого. Это получается потому, что организм не справился с поставленной задачей.* Советуем:

 - Высыпайтесь, и особенно это касается ночи перед экзаменом. Будите сидеть с книжками или прогуляете всю ночь с друзьями – ваш не выспавшийся мозг не сможет дать адекватный ответ и воспроизвести то, чем вы его пичкали при подготовке к экзамену.

 - Правильно питайтесь. Откажитесь от газировки и фастфудов. Питание должно быть сбалансированным.

 - Дышите свежим воздухом. Не просиживайте целыми днями дома за подготовкой к экзаменам. В результате страдает мозг, не получая кислорода.

 - Чередуйте умственный и физический труд.

 - Меньше времени проводите перед телевизором и компьютером.



**НИ ПУХА, НИ ПЕРА!**

При создании буклета использованы материалы сайтов:

http://psycenter.by/articles/kak\_podgotovitsya\_k\_ekzamenam

<http://www.kakprosto.ru/kak-807008-kak-luchshe-podgotovitsya-k-ekzamenu>

Центральная библиотека

 им. А. Ероховца

Наш адрес:

г. Боготол

ул. Советская № 13

Мы ждем Вас ежедневно

с 10 до 18 час.

Выходной – понедельник

Последний день месяца –

- санитарный день

Тел.:2 – 53 – 57

Составитель и компьютерный набор

Медведева В.Н. –

зав. отделом обслуживания ЦБ

 МБУК ЦБС

Центральная библиотека

 им. А. Ероховца



 Как лучше готовиться к экзаменам

/советы школьникам/

г. Боготол, 2016

*Экзамен – штука сложная, но неизбежная.* *У многих начинается паника: а что будет, если сдать его не получится? Тем более, если в течение учебного года отношение к урокам было. мягко скажем, прохладное, И вот – финишная прямая. Волнение, страх, недосыпание и раздражительность - вот далеко не полный список ощущений, связанный с экзаменами. Как подготовиться к экзаменам - вот вопрос, который волнует абсолютно всех старшеклассников…*

***Предметная подготовка к экзаменам***

* Оцените свою предметную подготовку к экзаменам.* Особенно трудно придется тем, кто весь год ленился. Нагнать весь материал за месяц, а тем более за неделю, нереально. За это время вы сможете посшибать лишь «верхушки», а углубиться в предмет и сдать его хорошо вряд ли получится. Да, в голове может что-то остаться из прочитанного ночью, однако, как показывает практика, там все смешается набор обрывистых фраз – и результат получится плачевным. ***К экзаменам надо начинать готовиться с начала учебного года:*** делать домашние задания, подходить к учителю за разъяснениями, прорешивать экзаменационные тесты, активно работать на уроках, читать. Если предмет не дается, придется обратиться к репетитору. Конечно, это большой труд. **Но если вы нацелены на хороший результат, придется приложить максимум усилий!**

***Перед экзаменом***

*Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне:* подготовить одежду, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам. Не забудьте с собой на экзамен взять бутылку воды!

***Как побороть в себе страх***?

 *Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех.*

- Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать);

 - За завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада;

 - Для того, чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку перед завтраком. Полезно также принять контрастный душ;

 - Чтобы справиться с волнением, можно выполнить упражнение «Продышка»: медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите дыхание, досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7. Из-за того, что мы дышим медленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в крови уменьшается;

***Во время экзамена желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена!***

 - Получив задание, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответ на вопрос. Лучше спокойно вспомнить всё, что Вы читали по данной теме и затем приступить к выполнению задания;

 - Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдавать работу или идти отвечать лучше еще раз всё обдумайте и перечитать написанное.