

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО?

Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, по частинах, спокійно.

Якщо дуже важко зібратися із силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.

Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?

Виконайте дві будь-які вправи:

- погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);
- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
- намалюйте очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.

РЕЖИМ ДНЯ

Поділіть день на три частини:

- готуйтеся до іспитів 8 годин на день;
- займайтеся спортом, гуляйте, сходіть на дискотеку, потанцюйте — 8 годин;
- спіть не менше 8 годин, якщо хочете чи треба, влаштуйте собі тиху годину після обіду.

ЯК КРАЩЕ ХАРЧУВАТИСЯ?

Харчування має бути 3—4-разовим, калорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна порада: перед іспитами не слід наїдатися.

ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ?

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учїться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.

4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.

5. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ?

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.

2. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20—30 хвилин (відведіть очі від книжки, погляньте удалину).

4. Мінімум телепередач!

ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ?

1. Запишіть на аркуші паперу те, що вас непокоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Доти, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.

2. Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що справді могло б зарадити.

3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть із ним або нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашим хвилюванням.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод розв'язання проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.