**Полезные советы**

* Если хорошо подготовиться и затем выспаться, то мозг лучше запомнит информацию.
* Не пытайтесь ускорить процесс подготовки. Каждая минута работы с конспектами помогает лучше запомнить информацию.
* Проводите меньше времени в социальных сетях (Facebook, Twitter, Instagram).
* Часто делайте перерывы, чтобы мозг успевал отдохнуть.
* Не торопитесь и работайте в удобном темпе, чтобы разобраться со всеми темами и понятиями.
* Выбирайте ключевые слова в определениях или записях, чтобы лучше запомнить материал.
* После 30–45 минут подготовки должен следовать перерыв продолжительностью 5–10 минут.
* Часто делайте перерывы, чтобы мозг успевал подсознательно усвоить информацию.
* Переписывайте важные части конспектов, чтобы лучше запомнить.
* Не откладывайте подготовку на последний день, иначе вы лишь утомитесь и ничего не запомните. Вдобавок, мозгу нужно время, чтобы “переварить” полученную информацию.
* Старайтесь правильно питаться и хорошо отдыхать каждую ночь перед экзаменом.
* Если вы начали готовиться в последний момент, то уделите этому два часа, после чего ложитесь спать. Не нужно пытаться учить всю ночь напролет. Также старайтесь избежать стресса. Следует сохранять спокойствие, сделать несколько глубоких вдохов и настроиться на позитив.
* Если вы лучше запоминаете наглядную информацию, то используйте цветные ручки, конспекты и схемы.
* Выписывайте ключевые слова. Они помогут вам запомнить сложные формулировки и фразы.
* Йога и дыхательные упражнения помогут расслабиться и сохранять спокойствие, а также снизить уровень стресса.
* Не делайте заметок с ненужной информацией ради объема. Такие заметки помешают запомнить действительно важные аспекты!

 **Как себя организовать?**

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

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11»

 2023-2024год

**«Как справиться со стрессом в период подготовки и сдачи экзаменов»**



**Консультация для учащихся**

***Социальный педагог:***

***Жанна Геннадьевна Тимошенко,***

***89205745047***

Наш адрес:

309504, Белгородская область,

 г. Старый Оскол,

 Интернациональный, 23

Телефон:

8(4725) 24-31-40

**Способы снятия нервно-психологического напряжения**
1. Релаксация: метод аутотренинга , мышечная релаксация , релаксация с помощь дыхания, медитация.).
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить об этом.
8. Скомкать газету и выбросить ее.
9. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
10. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.
11. Слепить из газеты свое настроение.
12. Закрасить газетный разворот.
13. Громко спеть любимую песню.
14. Покричать то громко, то тихо.
15. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
16. Смотреть на горящую свечу.
17. Погулять в тихом месте, на природе.
18. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
19. Погулять в лесу, покричать.
20. Посчитать зубы языком с внутренней стороны

##  Предупреждения

* Не нужно учить материал всю ночь. Это не лучшая идея. Ночью перед экзаменом полезно выспаться.
* Не пытайтесь выучить все сразу. Лучше читать материал небольшими порциями каждый день.
* Не перенапрягайтесь. Стремитесь соблюдать баланс между работой и отдыхом.

**Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

**Рекомендации по заучиванию материала**

 Главное – распределение повторений во времени.Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет более эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Как настроиться психологически?**

* Примеры формул достижения цели самопрограммирования:
* Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.  Экзамен – лишь только часть моей жизни.
* Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
* Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
* Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
* Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
* Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
* Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

**Условия поддержки 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!