

Как подготовиться

к экзаменам

и сохранить здоров

# Зоны риска (органов, систем) при подготовке к экзаменам.

№	Зоны риска	Характер нарушений	%
1.	Мозг	Утомление, перенапряжение, истощение, головные боли	100%
2.	Нервная система	Нервозность, раздражение, плаксивость.	75%
3.	Желудок	Боли, изжога, потеря аппетита, тошнота	75%

4.	Сердце	Боли, сердцебиение, нарушение ритма и	75%
5.	Глаза	Утомление, нарушения зрения	63%
6.	Вегетативная система	Дрожь в руках или ногах	60%
7.	Позвоночник	Нагрузка на позвоночник, боли, онемение и др.	25%

8.	Сосуды	Повышение или понижение давления, застой венозной крови в сосудах ног	25%
9.	Печень	Нарушение из – за неправильного питания, избытка кофе, крепкого чая.	10 - 12%
10.	Руки	Утомление пальцев, утомление мышц руки, нагрузка на локтевой сустав.	10 - 12%
11.	Общее недомогание	Утомление, повышение температуры тела, вялость и др.	
12.	Другие нарушения	Нарушения дыхания, нарушения питания мышц, эндокринные нарушения	

Рекомендации по преодолению и профилактике нарушений здоровья при подготовке к экзаменам.

### ***Общее утомление.***

Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе, витамины, сосредоточенность при подготовке к экзаменам.

### ***Нервозность, переживания.***

Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.

## *Утомление глаз.*

Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз, не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание богатое витаминами А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести.

## *Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке).*

Правильный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

## **Нагрузка на сердце, сосуды.**

Самоуспокоение на случай неудачи «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение «Все сдают и - я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

## **Мышечное утомление.**

Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные *физические* упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким – жира, массаж, самомассаж.

## ***Нагрузка на позвоночник.***

Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах полежать на полу.



***Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного.***



Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда – либо слышали по этому поводу: из телепередачи ли, из кинокомедии, из разговоров с родственниками, друзьями. В процессе написания в голову могут прийти какие – то мысли, и вы, возможно, вспомните что – нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа.

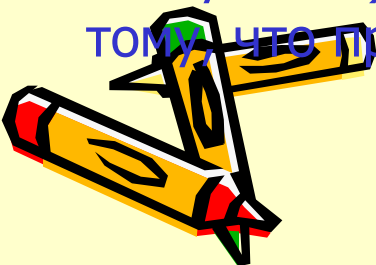


### ***Если вы вообще ничего не знаете.***

Не говорите об этом экзаменатору, а скажите хоть что –нибудь, тип: «Прежде чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно, лучше играть по правилам.

### ***Если на полуслове вы забыли, о чем надо говорить.***

Прежде всего, не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешне, - такое может случиться с каждым! Повторяйте последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так – смело продолжайте ответ. Если нет – посмотрите на листок, который вы писали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать на следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили.



***Если вы уже закончили отвечать и тут – то наконец вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать.***

Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем – то вы скажите в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о...». Говорите, например, так «Вернемся к (названию пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так «Кроме того, что ...», «Следует подчеркнуть».

***Если вас не слушают.***

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.



**Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что – то, повторить или, еще хуже, отпускает неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить**

Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное – сохранить чувство собственного достоинства.

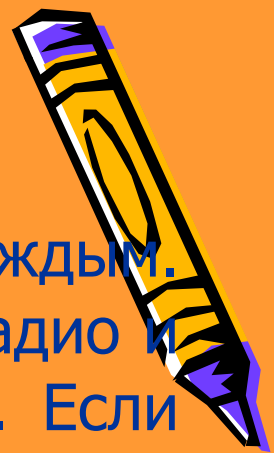


***Если вы оговорились, и все стали смеяться.***

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы – дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми – все. Если же оговорку кроме вас никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

***Если вам задают дополнительный вопрос.***

Не тушуйтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа от требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.



### ***Если вы ошиблись.***

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы, заметили ошибку и знаете, как поправить ее, сделайте это. Если же не уверены, правилен ли ваш ответ, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку и вы неуверенны, твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усвоенном материале.

### ***Если вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали.***

Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию. И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

