

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.

