**Советы психолога и врача**

**ЧТО УЧИТЬ?**

Прежде, чем что-то учить, надо определиться с теми источниками, которые Вы используете. Обычно информации либо слишком много, либо слишком мало.  
В первом случае лучше не нагружаться, из кипы учебников выбрать один-два (если это, например, история России – стоит взять школьные учебники и краткий курс истории, написанный преподавателями того ВУЗа, в который поступаешь или в котором учишься). Если есть возможность использовать видео-аудио материалы – сделайте это, потому что они лучше запомнятся (об этом подробнее см. как учить). Если есть конспекты – они, конечно, предпочтительнее.

Если предмет технический – лучше обратить внимание на формулы. Если формула слишком длинная или труднозапоминаемая – обратите внимание на составляющие, которые ее образуют и их расшифровку

Интернет при подготовке лучше пользоваться, когда знаешь, ЧТО нужно, иначе процесс поиска информации займет больше времени, чем ее усвоение.

КАК УЧИТЬ?

Это серьезный вопрос. Собираетесь ли вы с головой уйти в учебу, сидеть в библиотеке или берете конспект «почитать в транспорте» – эффективность от этих мероприятий разная.  
Что можно сделать в условиях ограничения времени?

Важный момент – заставить себя заняться делом. Перед экзаменом хочется делать все что угодно – лишь бы к нему не готовиться.

1. Надо сделать над собой усилие. Это важно и нужно. Но не надо и впадать в крайность. Делайте перерывы.
2. Установите для себя норму – скажем, один час. Или, например, один билет. Разобрав тему одного билета, сделайте передышку.
3. Лучше не готовиться к экзамену вместе с другом/подругой (если только он (она) не разбирается в материале лучше вас) – такая подготовка чаще всего оборачивается разговорами и пустой тратой времени.
4. Важный вопрос: как запомнить? Вместо «зубрежки» лучше использовать мнемотехнику (мнемонику). Это комплексная техника, включающая в себя, в частности запоминание ассоциациями.

**1)** Надо запомнить дату – попробуйте вспомнить, что эта дата значит для вас лично. Может, это день рождения кого-то из близких? А может, в этот день вы впервые что-то сделали или куда-нибудь съездили? Или вдруг эта дата напоминает чей-то телефон?

**2)** Надо запомнить формулу? Попробуйте посмотреть на нее под другим углом. Попробуйте прочитать ее как слово. Сопоставьте каждой букве в формуле какое-нибудь слово и составьте смешное предложение, которое застрянет в голове.

**3)** Очень удобно запоминать какие-либо определения, явления, события, сведя их к тому, что вы уже знаете. Попробуйте упростить определение. Важно понять суть определения, а не заучивать его. Редко кто из преподавателей принимает в штыки ваше объяснение определения своими словами вместо заученного варианта. Наоборот. Если Вы можете пересказать определение своими словами – значит вы его понимаете. А значит – и понимаете материал.

**4)** У разных людей развиты разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Людям с развитой зрительной памятью полезнее будет читать материал. Тем, у кого развита моторная память лучше будет еще раз прописать материал (например, заняться написанием шпаргалок).

**5)** Вечером позвольте себе расслабиться – прогуляйтесь, поговорите по телефону, почитайте, зайдите в гости к другу (подруге).

**6)** Перед сном лучше не учить, а хотя бы пролистать пройденные материалы: попытаться, глядя на заголовок, вспомнить общее содержание вопроса (если не получается – просмотрите раздел). Психологи утверждают, что лучше всего запоминается информация, полученная во время засыпания и во время пробуждения.

**7)** Можно писать шпаргалки! Во время написания шпаргалок Вы еще раз прорабатываете материал. Но пользоваться ими не советуют. Когда в кармане лежит такая «горящая» бумага – голова работает плохо. Оставили ее дома – голова включается в работу. Так что лучше написать и оставить дома.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

1. Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками – усвоил тему, закрепил ее – и отдохнул. Затем кратко повторить, что заучил, и приступать к новой теме.

2. Во время подготовки сосредоточьтесь на изучаемом материале. Отключите все средства связи. Не откладывайте на потом то, что можно выучить или прочитать сегодня. Вам сложно себя заставить удержать свое внимание? Подождите всего лишь 10 минут. Ваше внимание перейдет из произвольного в стадию непроизвольного и возникнет интерес (таково уж свойство нашего внимания).

3. Прежде чем начать учить какой-то материал, надо его хорошо понять. Бессмысленный, не до конца понятый и осознанный материал вряд ли запомнится. Можно, конечно, заняться зубрежкой, но такой способ не эффективен – материл, заученный таким способом, очень быстро забывается, из головы выветривается. Кроме того, если в материале не ориентируешься, вряд ли ответишь на дополнительные вопросы и получишь хорошую оценку.

4. Очень важно настроиться на усвоение материала. От такого настроя (или установки) зависит, как долго будет храниться выученный материал в памяти: либо только до экзамена, либо долгое время, чтобы его можно было использовать по мере надобности.

5. Важна установка и на положительный исход экзамена. Если вы не уверены в себе, боитесь, что учитель «завалит», это заставляет вас нервничать, волноваться и мешает нормальному процессу усвоения знаний. Таким личностям можно порекомендовать аутотренинг и самогипноз, а также физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

6. Заниматься физическими упражнениями – делать утреннюю гимнастику и специальные упражнения для снятия физического и умственного напряжения и усталости, вообще, очень полезно, а в предэкзаменационные дни – особенно. Если есть возможность, надо ходить в бассейн: плавание тонизирует и придает силу и бодрость, как телу, так и духу.

7. Для снятия умственного и физического напряжения и усталости глаз необходимо делать перерывы по 5-10 минут каждый час работы или 15-20 минут каждые два часа работы. Время перерывов целесообразно использовать для активного отдыха и гимнастики для глаз.

**Упражнения для глаз:**

Не вставая с кресла, примите удобное положение – спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.

1. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном, положении. Круговые движения глаз – от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстрот потом как можно медленнее.

2. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.

3. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

4. Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко, без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту.

Не стоит заниматься и по ночам, наоборот, готовясь к экзаменам, надо хорошо высыпаться, тогда и голова будет работать лучше. Психологи иногда советуют устраивать себе в дни подготовки к экзаменам дробный сон – меньше спать ночью (имеется в виду, раньше вставать, а не позже ложиться), но зато спать днем, как в детсадовский «тихий час». Перед сном можно повторить особо трудный материал. Как известно, лучше запоминается то, что было выучено последним. Кроме того, во время сна полученные знания будут перерабатываться мозгом и переходить в долговременную память в спокойной обстановке, не подгоняемые поступающей новой информацией.

**ДИЕТА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ**

Обязательно соблюдайте режим питания: принимайте пищу, богатую  
биологически активными веществами: фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов.

Для поддержания сил при интенсивной интеллектуальной работе рекомендуют также принимать растения-адаптагены: корень женьшеня, лимонник, элеутерококк.

**Распрощайтесь:**

1. С бутербродами, хот-догами, пирожками. Никакой сухомятки и еды на бегу: в такой еде одни «пустые» калории, очень мало полезных веществ. Организму нужна полноценная горячая пища.

2. С искусственными газированными напитками (это всего лишь смесь воды, сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя). Никакой пользы для ума, сплошной вред для желудка и печени.

3. С чрезмерным количеством кофе. 1-2 чашки организм подстегнут и тонизируют, а 3-4 настроят на необходимость постоянного допинга и превратятся как минимум в 5-6.

4. С сигаретой. Она «съедает» огромное количество витамина С, который и так расходуется в больших количествах во время стресса.

5. С алкоголем (даже с пивом). Нарушает нормальный ритм сна-бодрствования, вгоняет в беспричинный пессимизм или внушает неоправданный оптимизм. В общем, отнимает бесценное время.

Оптимальный ужин накануне экзамена:

* салат овощной с мясом либо овощное рагу с мясом или рыбой;  
  один кусок хлеба;  
  фруктовый напиток или яблоко, апельсин.

Оптимальный завтрак накануне экзамена:

* йогурт;  
  одно яйцо или молочная каша;  
  один кусок хлеба с маслом и сыром;  
  чай с лимоном и сахаром.

Рекомендации ученикам при подготовке к экзаменам:

1. Сон-это важно. Постарайтесь перед экзаменами, особенно накануне хорошо выспаться. Это лучшее средство для восстановления физических сил и психических способностей.

2. Прогулка перед сном и открытая форточка на ночь. Свежий воздух укрепляет нервную систему, обогащает мозг кислородом.

3. Физкультура победит адреналин! Волнение и тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Чтобы избежать этого, рекомендуется 3-4 раза в день по 15 минут уделять физическим упражнения.

4. Минутки отдыха. В перерывах между занятиями закройте глаза и представьте себе что-нибудь радостное, приятное. Затем откройте глаза и продолжайте учебу.

5. Умное меню. При подготовке к экзаменам старайтесь включить в свой рацион: орехи, морковь, капусту, лимоны, апельсины, бананы, клубнику, шоколад, креветки.

6. Метод «3-4-5». Время до экзамена делится на 3 равные части. За первые несколько дней заучивается весь необходимый материал на «тройку», следующие несколько дней – на «четверку», а затем на «пять». Вы избавитесь от страха опоздать и не выучить, получите целостное представление о предмете.

7. Оптимизм – залог успеха. Нужно настраивать себя: «Я сдам», Я все знаю», «Я абсолютно спокоен». Это на подсознательном уровне организует вас и заставит сконцентрироваться.