

## Часть 1. Подготовка тела и ума

### 1) Правильное питание

Люди часто недооценивают важность сбалансированного питания, а ведь оно оказывает прямое влияние на наше физическое состояние. Лёгкая и полезная пища (овощи и фрукты) не только утоляет голод, но и даёт нашему организму энергию на учёбу или спорт, а вот после употребления тяжелой пищи нам захочется лечь и поспать. Тут же есть ещё одно правило, которое соблюдают и столетние жители Японии: "Нельзя переесть". Чем полнее наш желудок, тем больше энергии уходит на его работу, а на другие занятия остается меньше сил. Есть нужно в меру, так чтобы вы не чувствовали голода, но при этом у вас не было ощущения тяжести внутри. Лучше съесть чуть-чуть меньше, чем больше. Важно прислушиваться к своему организму.

 Эти продукты особенно полезны в период подготовки к экзаменам благодаря содержащимся в них витаминам:

- \* Тёртая морковь, заправленная растительным маслом, улучшит работу вашего мозга и облегчит заучивание материала.
- \* Салат из капусты поможет обрести спокойствие, снизить ощущение напряжения.
- \* Лук поможет справиться с психологической и интеллектуальной усталостью (для этого стоит есть по половине луковицы каждый день).
- \* Грецкие орехи особенно полезны для длительных умственных занятий. Они укрепляют нервную систему, наполняют организм энергией и стимулируют деятельность мозга.

**!** Будьте осторожны с употреблением сладкого, фастфуда, кофе и газированных напитков. Эти продукты негативно влияют на нашу энергию и на работу мозга в целом. На период подготовки к экзаменам лучше полностью отказаться от газированных напитков и фастфуда.

Вместо сладкого лучше есть горький шоколад без добавок (либо шоколадные конфеты, но в меру).

Хоть кофе порой и даёт нам возможность проснуться, почувствовать себя бодрым и готовым к свершениям, но у него есть и негативные стороны. Медленно, но верно, кофеин вызывает привыкание и требует всё больших доз для получения ожидаемого нами эффекта. Большие дозы кофе приводят к ухудшению работы нервной системы, перевозбуждению организма и повышенной утомляемости, приводят к дрожанию рук и повышению тревожности, а иногда и к панике. Более хороший способ взбодриться - это прохладный душ или умывание лица холодной водой, также помогает проснуться и зарядиться энергией утрення зарядка.

### 2) Место для занятий

На столе и рядом с ним не должно быть того, что вас отвлекает. Идеальное место для занятий - пустой стол или стол с компьютером в достаточно освещённом месте. На столе должно быть достаточно пространства, чтобы можно было разместить учебник или тетрадь так, как вам будет удобно. Если всё же хочется что-то оставить для хорошего настроения, то пусть это будет небольшой предмет, в идеале желтого или фиолетового цвета, т.к. такие цвета способствуют повышению интеллектуальной активности.

### 3) Психологическая подготовка

\* Для сохранения спокойствия во время подготовки к экзамену важно чередовать умственную нагрузку с физической. Лёгкая зарядка поможет переключить внимание после учебы, расслабиться интеллектуально, наполнить тело энергией, прояснить разум.

- \* Чтобы меньше уставали глаза, стоит через каждые 20-30 минут занятий делать небольшой перерыв: отвести взгляд от книги/компьютера и посмотреть в окно или сделать гимнастику для глаз, закрыть глаза и немного посидеть так, откинувшись на спинку стула.
- \* Важное правило: непосредственно перед экзаменом надо хорошо выспаться. Привести в порядок эмоции, настроить себя на успех и, встав заранее, спокойно собраться и выйти. Помните, что экзамен - это та же контрольная. Переживать не нужно, вы справитесь!
- \* В классе садитесь так, чтобы вам было удобно писать. Во время работы лучше держать спину ровно - это способствует уверенности.
- \* Перед началом экзамена скажите себе мысленно: "Я спокоен. Я со всем справлюсь". Повторите несколько раз.
- \* Чтобы быстро сбросить напряжение, можно прикрыть глаза и сделать глубокий вдох, а потом крепко сжать ладони в кулак. Подержите их так несколько секунд, а потом на медленном выдохе разожмите кулаки.



Дыхательное упражнения для снятия напряжения  
 Сесть удобно - глубокий вдох через нос (4-6 секунд) - задержка дыхания (2-3 секунды) - медленный выдох (4-6 секунд).

Забудьте об окружающих. Есть только вы, настенные часы, и бланк с заданиями. Нужно сосредоточиться на заданиях, читать их до конца. Начните с тех вопросов, в ответе на которые уверены - так будет проще начать работу и вы почувствуете себя лучше. Постарайтесь оставить себе время для проверки заполненного бланка с ответами, чтобы ничего не пропустили и смогли исправить небольшие ошибки.

Дыхательное упражнение можно повторять в любое время и в любой ситуации, когда нужно успокоиться и сосредоточиться.

## **Часть 2. Секреты успешной подготовки**

1) Составьте график занятий. Определите в какое время вам лучше всего даётся изучение нового. Для кого-то это может быть время с 6-7 утра и до обеда, другим людям легче будет учиться в вечернее время.

2) На каждый день подготовки напишите небольшой план и укажите в нём темы, которые необходимо изучить в определенный день.

Если приступать к подготовке без плана, то больше времени будет уходить на размышления: "С чего бы начать?", чем на повторение. За каждый выполненный ежедневный план хорошо бы вознаграждать себя просмотром серии любимого фильма, или вкусным, но не слишком тяжёлым блюдом. Иногда можно и без этого. Готовясь к экзаменам и поступлению - вы приближаете исполнение вашей цели.

3) Начинать лучше с самого сложного, с того раздела, который вы знаете хуже всего. Но если вам слишком тяжело даётся тема, то попробуйте начать с того, что вам более интересно. Но не забывайте, что сложные темы тоже нужно будет повторить.

4) Если не понимаете какой-то материал, то можно спросить у взрослых или написать учителю и попросить помощи. Не стесняйтесь задавать вопросы, ведь смелость пригодится вам и в университете, и в дальнейшей жизни.

5) Чередуйте занятия и отдых. Примерно так: 40 минут занятий, 10-15 минут перерыва.

6) Во время перерыва между занятиями избегайте просмотра страниц в интернете, игр - этим можно заняться и после подготовки. 10-15 минут перерыва нужны для отдыха ума, восстановления концентрации. Чтобы это произошло, лучше посмотреть в окно, сделать зарядку, или просто посидеть\полежать с закрытыми глазами.

7) Не надо стремиться к изучению и запоминанию всего учебника. Выделяйте самое основное в каждой теме и делайте пометки. В идеале составить специальную табличку, где будет выписана основная информация по каждой теме. С помощью таблички вам будет легче и быстрее повторять материал.

8) Полезна и тренировка с секундомером. Так вы будете знать сколько времени у вас уходит на выполнение разных типов заданий и сможете удачно распределить время на экзамене.

9) Для лучшего запоминания полезно чередовать беззвучное чтение с чтением вслух. Так будет задействовано больше органов чувств, что приведёт к лучшему запоминанию материала.

10) Также лучшему запоминанию способствует чтение на ночь. Можно записать свой голос на аудио и перед сном слушать то, что вам необходимо запомнить.

11) Готовясь к экзамену помните, что вы со всем справитесь. Представляйте, как отвечаете на вопросы, как сдаёте бланк и выходите с улыбкой на лице из аудитории. Вам хорошо и вы уверены в себе, потому что заслуженная и желаемая оценка получена.

12) Когда останется два дня до экзамена, то повторите все темы по своим заметкам, прослушайте ещё раз аудиозаписи.

13) Последний день перед экзаменом стоит посвятить отдыху и заботе о себе. Проведите этот день хорошо и спокойно. Не волнуйтесь и получайте удовольствие от тех дел, которые вам нравятся. Лягте спать вовремя, чтобы хорошо выспаться, а на следующий день встаньте пораньше, чтобы спокойно собраться, позавтракать и выйти. Ранний подъем также будет полезен для того, чтобы ваш мозг тоже успел в полной мере "проснуться" и настроиться на работу.

### Часть 3. Памятка о запоминании нового

1. Перед сном, когда организм расслаблен, а вокруг нет сильно отвлекающих факторов (к примеру, шума телевизора, машин), материал запоминается легче.

2. Повторение очень важно для усвоения любой информации.

3. В запоминании могут также помочь "узелки на память", подчеркивание важных фраз разными цветами, ассоциации с предметами.

4. Когда вы эмоционально готовы к работе, то любая информация изучается легче и быстрее. Здесь и пригодятся занятия в определенное время и без лишних предметов (вроде телефона с включенным мессенджером). Регулярность - залог того, что в нужный момент ваш мозг будет настроен на работу.

5. Когда вы читаете вслух изучаемое, сравниваете новое с уже вам известным, или пересказываете материал друзьям и родителям, то учебный материал запоминается намного лучше.

6. При изучении разделов можно придумывать себе задания и давать на них ответы. Такой подход помогает не только потренировать память и лучше запомнить тему, но и в целом тренирует ваше мышление.

7. При изучении нового важно понимать то, что вы читаете. Задайте себе вопрос: "Что важно в прочитанном? В чём его смысл?" и найдите ответ. Этот ответ можно зафиксировать на отдельном листе и потом уже повторять именно по нему.