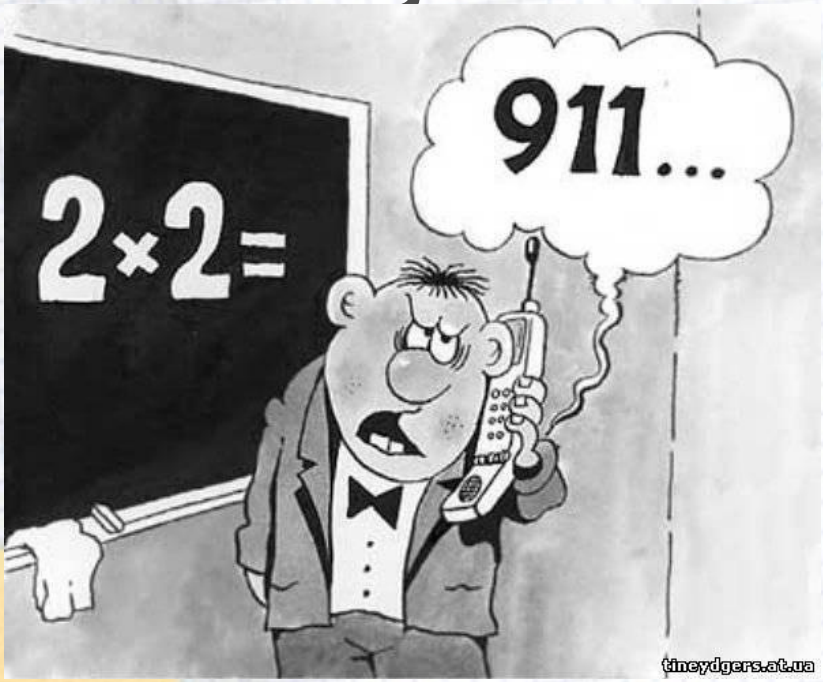
Ох, уж эти экзамены!

Советы выпускникам



Каждому человеку приходится в жизни сдавать экзамены. Кому-то больше, кому-то меньше, но каждому. Когда-нибудь можно столкнутся с ситуацией профессиональной аттестации, кадровой оценки и т.п. Таким образом, в определённом смысле экзамен – неизбежность. Примиримся с этим.

В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю и т.д.

ACARS.RU

Экзаменационный стресс

Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях – вот типичные проявления страха перед экзаменами.

Твое самочувствие накануне экзаменов

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- 5. Я почти не занимаюсь спортом.
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- 7. У меня часто кружится голова.
- 8. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Волнение перед экзаменом –

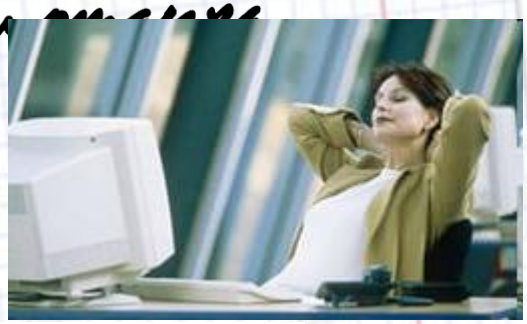
вещь совершенно естественная:

организм готовится к предстоящему испытанию, в кровь выбрасывается адреналин, и т.п.

Рекомендации по подготовке к экзамену

- Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Ночной сон должен составлять не менее 9 часов при открытой форточке или окне.

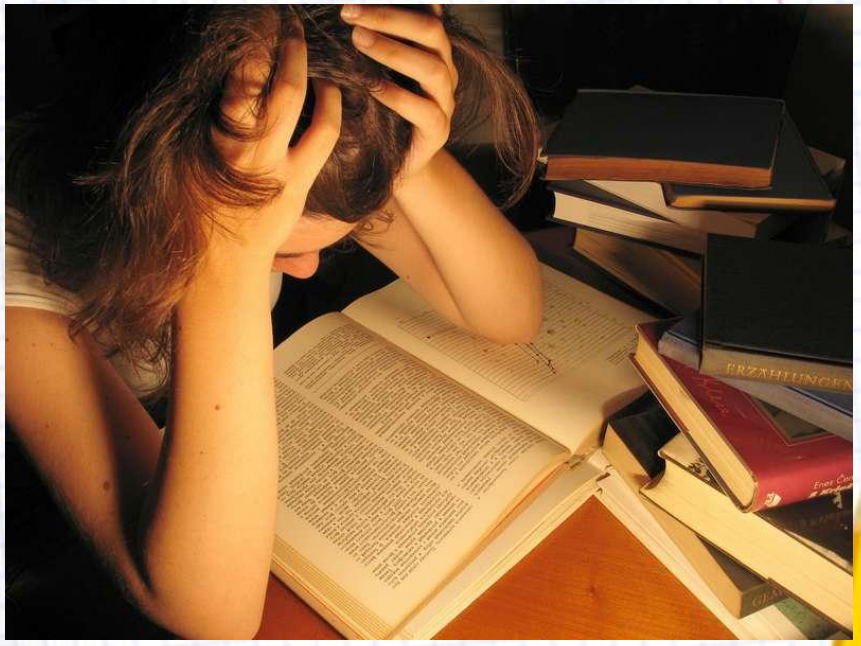
Чередовать время работы и отдыха



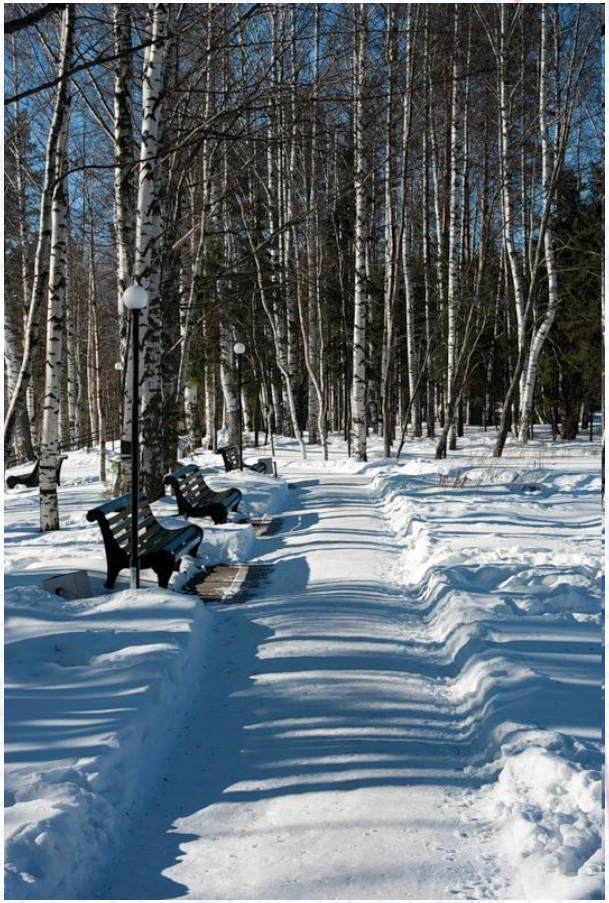
делать перерывы на **10-20 мин.** через каждые **40 мин.** занятий;

Работаем в тишине

Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.



- Планировать работу на каждый день.
- Гулять на свежем воздухе
- Заниматься спортом.



Правильное питание

.

Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

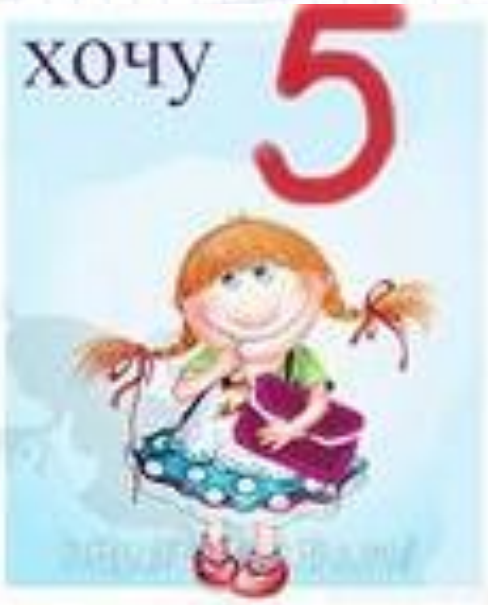
Для того, чтобы улучшить память, нужно включить в меню морковь, ананас.

- Для того чтобы сконцентрировать внимание, в рацион нужно включить креветки, репчатый лук, орехи.

- Для того чтобы успешно «грызть» гранит науки», необходимо иметь в ежедневном меню капусту, лимон, чернику.

Для того чтобы поддержать хорошее настроение, в рационе должны быть паприка, клубника, бананы, шоколад.

Настраивайте себя на успех!



Вот и все.
Счастливого вам билета,
знакомых заданий
на письменном экзамене!