**Советы выпускникам**

Обучающиеся наиболее активно учатся перед экзаменами, зачетами, контрольными, поэтому поговорим об этих периодах. Для того, чтобы подготовка к экзамену не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего работаете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть «совы» и «жаворонки».

 «Совы» наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов.

 «Жаворонки» - рано утром- с 6 до 9 часов и в середине дня.

 Понаблюдав за собой, можно узнать, кто вы - «сова» или «жаворонок». Постарайтесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятельной работы или подготовки к экзаменам правильное время!

 Иногда время просто не выберешь, его катастрофически не хватает.

**Как найти нужное время:**

• Может быть, вы привыкли всем и всегда помогать, не умеете отказать, делаете за других их работу? Научитесь отказывать. Хороший парень всем удобен, но его не уважают.

• Откажитесь от мелких, малозначительных дел.

• Распланируйте свою работу, поначалу это трудно, но, когда войдет в привычку, станет легко.

• Скажите своим родным, что в определенные часы вас нельзя отвлекать.

• Не приступайте ни к чему новому, не закончив старое.

Известно, что сдача экзаменов, учение – это, прежде всего, **эксплуатация памяти.**

- Оказывается, память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем острота памяти начинает снижаться, а с 17 часов снова начинает расти, и к 19 достигает высокого уровня (если вы к этому времени не сильно устали);

- Лучше всего запоминается то, что интересно, вызывает какие-либо чувства. Пусть эти чувства будут не очень приятные, главное, чтобы не было безразличия. Когда Вы запоминаете учебный материал, старайтесь наполнить, окрасить его чувствами. Если Вы запоминаете устройство какого-либо прибора, задайте себе вопрос: «Для чего он нужен? Приносит ли какую-либо практическую пользу лично мне?» и т.д.

- Хорошо запоминается то, что понятно. Понять информацию – значит, в какой-то мере уже запомнить ее.

- Плохо запоминается совершенно новый материал. Все новое должно быть включено, сцеплено с уже известным материалом или с практикой.

- Все определения сначала хорошо поймите. Многие педагоги любят точные определения. Однако психологи считают, что их нужно переформулировать, переделывать своими словами. Это развивает ум, и такие определения очень хорошо запоминаются.

- Хорошо влияет на запоминание составление схем прочитанного, выписки, а также проговаривание информации про себя и вслух.

Обращайте особое внимание на середину того «куска учебного материала», который вы изучаете. Начало и конец запоминаются лучше – «эффект края». Очень большой материал необходимо делить на небольшие отрывки, группы, объединенные по какому-либо признаку.

**«Скорая помощь» в стрессовой ситуации:**

1. Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

3. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.

4. Перед экзаменом аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»

5. Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность. Особенно мощный антистрессовый эффект имеет физический труд.

6. Хорошим релаксационным эффектом обладает трансовая музыка. Она способствует локальной концентрации. Локальная концентрация рефлекторно вызывает мышечное или иное расслабление.