В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза.
Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает накопившееся напряжение.

Упражнения:

- посмотрите попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- нарисуйте глазами свое имя;
- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскройте глаза, расслабьте мышцы глаз, посмотрите вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз;
- переведите взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотри вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Учреждение образования “Гродненский государственный медицинский университет”

Секреты подготовки к экзаменам

Подготовлено СППС ГрГМУ

Залог успешной сдачи экзамена - грамотная к нему подготовка. Поэтому для начала следует распределить, как работать с учебным материалом.

- *Подумайте в какие часы (утренние или вечерние) вам легче учить.*
- *Составьте план подготовки, разделите материал на небольшие порции и распределите их на имеющиеся дни до экзамена (желательно несколько недель). Оставьте пару дней в запасе для повторения всего материала или как резерв (например, заболели, непредвиденный отъезд и др.).*
- *Определите, что именно сегодня необходимо изучить (сколько вопросов, пунктов, страниц, параграфов).*
- *Начинайте с самого трудного — с того раздела, который знаете хуже всего.*
- *Чередуйте занятия и отдых, (40-50 мин. занятий, затем 10 мин. перерыв: зарядка, полезный перекус, прогулка и др.).*
- *В календаре зачеркивайте каждый день, показывая тем самым, как далеко вы продвинулись с вашей подготовкой к экзамену.*
- *Соблюдайте режим сна и питания. Спите 6-8 часов. Не забывайте заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, общаться с друзьями (в отведенное для этого время).*

За день до экзамена

- ***Повторите основные вопросы, которые вызывают у вас наибольшие трудности.***
- ***Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.***
- ***Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться без спешки.***
- ***Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то, как вы успешно его преодолеваете.***
- ***Своевременно ложитесь спать. Надо хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.***

В день экзамена

Обязательно позавтракайте с утра.
Перед входом в помещение, где проходит экзамен, выполните упражнение на дыхание. Сядьте удобно, выпрямите спину. Сделайте глубокий вдох через нос (4–6 секунд), задержка дыхания (2–3 секунды), выдох (4 секунды).
Скажите себе, что у вас все получится, вы сможете ответить даже на тот вопрос, который не успели повторить.
Ограничьте общение с теми, кто любит преувеличивать и нагнетать ситуацию.
Если вы сильно волнуетесь:
а) в начале ответа смотрите перед собой или на свой листок, а не на экзаменатора;
б) перед началом ответа вдохните несколько раз как можно глубже, чтобы стабилизировать дыхание;
в) если вы считаете, что ваши руки выдают волнение, спрячьте их под стол;
г) если вы от волнения часто сбиваетесь, слишком торопитесь, постарайтесь снизить темп высказываний, чтобы иметь больше времени на обдумывание следующих предложений.