



Елена Черных,

кандидат биологических наук, доцент
кафедры психологии и развития личности
Томского государственного педагогического
университета

Предлагаю разобрать базовые моменты по схеме:

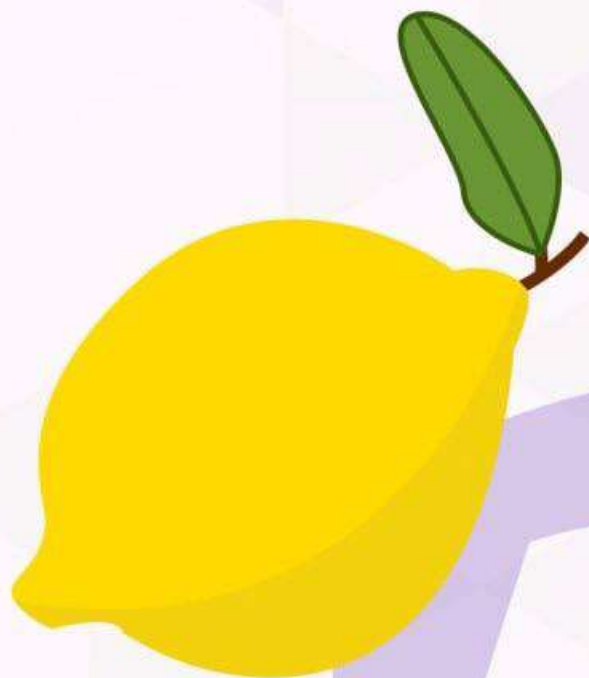
тело – психика – КОГНИТИВНЫЕ процессы



Правило первое: во время сессии старайтесь сохранять режим сна и бодрствования. Не стоит спать меньше 5 часов

Физиологи установили, что во сне информация переходит в долговременную память, к тому же в глубокую фазу сна работает висцеральный иммунитет, сохраняя здоровье

Правило второе: не пренебрегайте витаминами



- ✓ А, С, Е помогают справиться со стрессом
- ✓ В1 (тиамин) необходим для энергии и нервной системы
- ✓ Mg (магния цитрат, магния малат, магния оротат – лучшие варианты в составе добавок) положительно скажется на качестве сна. Этот минерал позволит расслабиться, выспаться за меньший период времени

Правило третье: за несколько дней до экзамена не читайте, не слушайте, не смотрите всё, что не относится к теме предмета



Например, пропишите себе на бумаге: **«С 19.01 по 21.01 я не смотрю новостные каналы и кино, не просматриваю ленты в Telegram, VK и т.д.»**

Это демотиваторы, которые забирают время, необходимое на подготовку. А новости и вовсе часто носят негативную окраску. Важная информация всё равно дойдёт, зато эмоциональный тон будет высокий и ровный

Правило четвёртое: планируйте подготовку с учётом своей физиологической активности и не забывайте делать перерывы

Занимайтесь в более продуктивные часы: вечерние, если вы «сова», или утренние, если относитесь к «жаворонкам», а при планировании перерывов используйте технику **«Метод помидора»**

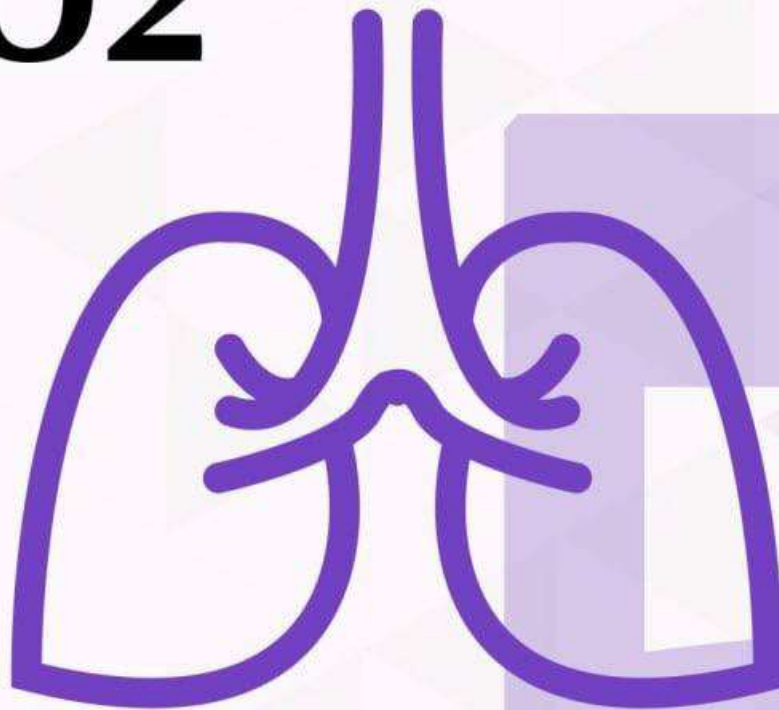


Отрезки времени – «помидоры» – делите на полчаса: 25 минут работы и 5 минут отдыха.

«Нарезать» можете и по-своему, а во время отдыха вознаградите себя чем-то, например, прогулкой

Правило пятое: если волнение во время экзамена не даёт покоя, используйте приёмы из дыхательной гимнастики

CO₂



O₂

Сосредоточьтесь на выдохе, делая его как можно более длительным, выдыхайте через нос. Это успокоит и даст больше энергии, так как большее количество углекислоты приведёт к замене её на кислород



Правило шестое: в ходе подготовки к экзамену не забывайте про аффирмации – положительные утверждения, которые имеют силу при регулярном повторении, а после того как справитесь с поставленной задачей, вознаградите себя любимым времяпрепровождением