

## ІСПИТИ БЕЗ СТРЕСУ

Іспити, сесія - це не просто перевірка знань, але і серйозний стрес для студентів. Посилюють стрес такі чинники, як тривале сидіння у вимушеній позі, обмеження рухової активності, порушення режиму відпочинку і сну, емоційні переживання, страх виявитися неуспішним.

### **Найважливіше правило - вчасно лягати спати.**

Пам'ятайте про біологічні особливості організму - людина може бути "совою" або "жайворонком". Відповідно до цих особливостей, можна скласти оптимальний розпорядок робочого дня. Для більшості людей рівень біологічної активності понижений в період з 17 до 18 годин.

Якщо Ви жайворонок, можна спробувати такий варіант підготовки : після денного навчання, Ви займаєтеся чим завгодно, окрім підготовки до іспиту і виконання домашніх завдань. Можна зустрітися з друзями, зробити домашні справи, погуляти на свіжому повітрі, оскільки мозку потрібен кисень. При його недоліку погіршується кровообіг і падає ефективність його роботи. Відбій завжди до 22.00 вечора. Підйом в 6.00 ранку. У ранці Ви готуєтеся до іспиту і вивчаєте необхідний матеріал.

Плюси такої підготовки очевидні:

- в цей час максимальна працездатність (з точки зору фізіологів);
- В ранці ніхто не заважає готуватися (всі ще сплять, у тому числі і друзі, і ніхто не відволікає);
- ви відчуваєте себе свіжим і бадьорим.

Важливо попередити друзів і близьких, що Ви плануєте рано лягти спати.

### **Харчування має бути повноцінним і збалансованим.**

Оптимальний варіант – три-чотири калорійні і вітамінізовані прийоми їжі на день. Мед, волоські горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі і фрукти - звичайне здорове харчування не лише під час іспитів. Дуже корисні банани - "антистресовий" фрукт, багатий речовинами і сприяючий виведенню з організму гормону стресу, - адреналіну. Корисні також родзинки і гречана крупа.

## **Немає необхідності позбавляти себе звичних задоволень.**

Не треба позбавляти себе занять спортом, зустрічей з друзями, прогулянок і спілкування з близькими людьми. Це буде для Вас розслабленням і розрядкою.

### **Чи можна приймати тонізуючі засоби?**

Можна, наприклад, використати чай, якщо Ви знаєте, що від нього Ви почуваете себе бадьоріше.

Кава - зовсім трохи, уранці, щоб прокинутися (для тих, хто звик так починати день). Але вона може посилювати тривожний стан у чутливих до кофеїну людей.

А ось лікарські препарати, тим більше, "заспокійливі пігулки", можуть бути рекомендовані тільки лікарем, строго індивідуально. Більшість препаратів мають накопичувальну дію, тому разовий прийом не зробить очікуваного ефекту. А може і, навпаки, надати сонливості і загальмованості.

### **Ефективно розподіляйте матеріал для повторення**

Студентам зазвичай здається, що кількість матеріалу для повторення (а то і вивчення) така велика, що впоратися неможливо. Інстинктивно вони відсовують день розплати і опиняються напередодні іспиту перед горою незасвоєної інформації. Практика показує, що слід проглянути увесь потрібний матеріал і розподілити його таким чином. Якщо вимагається вивчити 120 квітків за 4 дні, то в перші 2 дні вивчається 70% усього об'єму, в 3-ий день - решта, 4-й день - на повторення. При цьому важкі теми треба перемішувати з легшими.

Якщо уранці Ви зрозуміли, що сьогодні зовсім немає сил і настрою, краще розпочинати повторення з найцікавішої теми.

І пам'ятаєте, що легке хвилювання в день іспиту - це нормально, воно налаштовує на перемогу, дозволяє підбадьоритися і само по собі не є відображенням стресу. А після іспиту вас у будь-якому разі чекає величезне зітхання полегшення через те, що все вже позаду.

Бажаємо вам іспитів без стресу!