

## КУЛЬТУРА САМООРГАНИЗАЦИИ

*(Психологические рекомендации для студентов в период сдачи экзаменов)*

### Уважаемые студенты!

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что успешность обучения в любом учебном заведении во многом зависит от Вашего умения правильно организовать режим учебы и отдыха, соблюдать правила здорового образа жизни, способности правильно восстанавливать силы после занятий и рассчитывать нагрузку.

### Режим учебы и отдыха

- Рабочий день начинайте с 10-15 минутной зарядки. Это могут быть потягивания, глубокие вдохи-выдохи, наклоны головы и т.д., но выполнение упражнений осуществляйте плавно и медленно – организм просыпается!
- Хорошим зарядом бодрости с утра обладает переменный (контрастный) душ. Помните: чередуя теплый и холодный душ, начинайте с теплого режима и заканчивайте горячим. На всю процедуру уйдет 5-10 минут, но в дальнейшем это поможет Вам снизить риск простудных заболеваний и повысит Вашу стрессоустойчивость в течение дня.
- Приступая к выполнению учебной нагрузки в домашних условиях, сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п., настройте освещение.
- При работе сидя, следует сохранять прямое положение тела, грудная клетка не должна упираться в край стола, плечи должны быть развернуты, одежда удобной и не тесной.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

- Составьте план занятий. Начните выполнять задания с самого трудного, с того предмета, который вызывает у Вас наибольшие трудности. Но если Вам трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитывать и запомнить наизусть заданный материал. Полезно структурировать его за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выписывайте трудные термины, плохо запоминающиеся определения, формулы, иностранные слова на отдельные листы бумаги и развешивайте их на уровне глаз на стенах, холодильнике. Таким образом, Вы будете зрительно фиксировать этот материал и невольно его повторять.
- Готовясь к ответам на экзаменах, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- За час до сна прекращайте умственную работу. Любая ночная работа менее эффективна, чем дневная.
- Перед сном обязательно проветривайте комнату.
- Не экономьте на сне. В 16-летнем возрасте в среднем на сон отводится 8-9 часов, а с 17 лет и старше 8 часов в сутки. Во время сна восстанавливаются физические силы, Ваш мозг продолжает работать и зафиксированная в течение дня информация благодаря памяти переводится из кратковременной в долговременную. Помните: 1 час сна до полуночи равен 2 часам сна после полуночи.

### **Правила обращения с памятью**

- Заучивайте с желанием знать и запомнить

- Ставьте цель запомнить надолго.
- Осмысливайте то, что хотите запомнить.
- Начинайте повторять до того, как материал начинает забываться.  
«Повторенье – мать ученья!»
- Заучивайте и повторяйте небольшими частями – лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
- После математики (алгебры, геометрии) следует учить историю, а после физики – литературу. Память любит разнообразие.
- Во время заучивания желательно делать записи, зарисовывать схемы, чертить графики, составлять планы ответов.
- Короткие стихи следует заучивать целиком, а длинные – разбивать на порции.
- Не дожидайтесь полного заучивания – старайтесь воспроизводить материал частями, повторяя про себя или вслух, закрыв книгу.

**ПОМНИТЕ:** эмоционально окрашенный или значимый материал запоминается лучше!