

Как правильно готовиться к экзаменам



1. Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач. («Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»»).

2. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической:

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению

трудного материала.

3. Самая популярная ошибка в подготовке к экзаменам - действовать по принципу: «Проходить по очереди все билеты» (например, оставшийся месяц разбивается на 30 частей: один день один билет). Удачная альтернатива - техника подготовки «3-4-5». Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней - на четвёрку, а в оставшиеся - отшлифовать и убрать ошибки. У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Главные: знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», появляется возможность именно учить (повторением) и создаётся представление о предмете как о целом.

4. Опытные преподаватели, утверждают, что непотопляемый студент или ученик – это тот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие о его общей структуре, знает, что можно не учить.

Основные советы



1.

- **организируйте подготовку по чёткому плану** (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью «немного позанимаюсь», вы лишаете себя важного стимула - чувства выполненного долга при поставленной цели;

- зная свои **«золотые часы»** («жаворонок» вы или «сова»), наметьте, какими темпами вы будете

заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада;

- если вы чувствуете себя «не в настроении», **начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы**, это поможет войти в рабочую форму;

- при подготовке к экзаменам **полезно структурировать материал за счет составления планов, схем**, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улечивается;

- **обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы**: отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления; отдыхай не механически, а по окончании подготовки к целому вопросу;

- **ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу** - любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны;

- перед устным экзаменом хорошо попробовать **ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом** (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица;
- **обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.):** нервная система перед экзаменом и так на взводе;

- вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом: прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Когда получите билет, не торопитесь.

Здесь тоже есть своя наилучшая тактика!



- + прочитайте весь билет до конца;
- + оцените, какой пункт для вас самый лёгкий;
- + наметьте себе последовательность решения пунктов по принципу от самого лёгкого к сложному;
- + если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей не раньше разумного

времени, не бросайте сразу;

- + следите по часам, за временем, отведённым вами на каждый пункт.

Как подготовиться физически и психологически

1. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

2. Что делать, если устали глаза? В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд); - напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

3. Режим дня. Раздели день на три части:

1) готовься к экзаменам;

2) занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй;

3) спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

4. Питание. Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

5. Место для занятий. Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Некоторые закономерности запоминания

1. Если не повторить в течение 1 часа, то забывается 60% материала, а если в течение суток – 80%. Через 3 дня забывается почти все.
2. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
3. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
4. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
5. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
6. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
7. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (отвести глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!