Как готовиться к экзаменам

Как подготовиться психологически

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверх задач для достижения своей цели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

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

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

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

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал 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 глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко опиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных формул, понятий.

Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам головного мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 -30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач.

Режим дня

Разделить день на три части:

1. готовься к экзаменам 8 часов в день;

2. занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, потанцуй;

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

Питание

Питание должно быть 3- 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

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

Рефлексия

Спросить выпускников, какие способы запоминания и поддержания работоспособности они используют и какой они унесут с собой.

Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам

ü Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

ü Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

ü Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

ü Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы).

ü Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

ü Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

ü Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

ü Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.