Как подготовиться к экзаменам

Рекомендации психолога

Учащиеся старших классов наиболее активно учатся перед экзаменами, зачетами, контрольными, поэтому поговорим об этих периодах. Для того, чтобы подготовка к эк­замену не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего рабо­таете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть «совы» и «жаворонки».

«Совы» наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов.

«Жаворонки» - рано утром- с 6 до 9 часов и в середине дня.

Понаблюдав за собой, можно узнать, кто вы «сова» или «жаворонок». Постарай­тесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятель­ной работы или подготовки к экзаменам правильное время!

Иногда время просто не выберешь, его катастрофически не хватает.

Как найти нужное время:

* Может быть, вы привыкли всем и всегда помогать, не умеете отказать, делаете за других их работу? Научитесь отказывать. Хороший парень всем удобен, но его не уважают.
* Откажитесь от мелких, малозначительных дел.
* Распланируйте свою работу, поначалу это трудно, но, когда войдет в привычку, станет легко.
* Скажите своим родным, что в определенные часы вас нельзя отвлекать.
* Не приступайте ни к чему новому, не закончив старое.

Известно, что сдача экзаменов, учение - это прежде всего эксплуатация памяти.

* Оказывается, память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем острота памяти начинает снижаться, а с 17 часов снова начинает расти, и к 19 достигает высокого уровня (если вы к этому времени не сильно устали);
* Лучше всего запоминается то, что интересно, вызывает какие-либо чувства. Пусть эти чувства будут не очень приятные, главное, чтобы не было безразличия. Когда Вы запоминаете учебный материал, старайтесь наполнить, окрасить его чувствами. Если Вы запоминаете устройство какого-либо прибора, задайте себе вопрос: «Для чего он нужен? Приносит ли какую-либо практическую пользу лич­но мне?» и т.д.
* Хорошо запоминается то, что понятно. Понять информацию - значит, в ка­кой-то мере уже запомнить ее.
* Плохо запоминается совершенно новый материал. Все новое должно быть включено, сцеплено с уже известным материалом или с практикой.
* Все определения сначала хорошо поймите. Многие педагоги любят точные определения. Однако психологи считают, что их нужно переформулировать, пе­ределывать своими словами. Это развивает ум, и такие определения очень хоро­шо запоминаются.
* Хорошо влияет на запоминание составление схем прочитанного, выписки, а также проговаривание информации про себя и вслух.

Обращайте особое внимание на середину того «куска учебного материала», который вы изучаете. Начало и конец запоминаются лучше - «эффект края». Очень большой материал необходимо делить на небольшие отрывки, группы, объединенные по како­му-либо признаку.

Рекомендации учащимся по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надышишься». Отдыхай, постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты не будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагне­таться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получит­ся. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
* сядь удобно,
* глубокий вдох через нос (4-6 секунд),
* задержка дыхания (2-3 секунды).
1. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформ­лении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
2. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламен­тирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
3. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успоко­ишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно зна­ешь, только соберись с мыслями.

И. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

1. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
2. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуи­ции!
3. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заме­тить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% за­даний.