

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ



КАК НАУЧИТЬСЯ СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ ЭКЗАМЕН.

Это серьёзное испытание Ваших интеллектуальных сил, и Вы очень волнуетесь. Волнение мешает говорить, писать. Вы путаетесь, сбиваетесь, не можете вспомнить то, что до экзамена хорошо знали. Я надеюсь, что следующие советы смогут поддержать Вас во время экзаменов.

1. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, оборудуйте место для занятий: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Введите в такой интерьер для занятий жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку, как считают психологи, они повышают интеллектуальную активность.

2. Определите, кто вы - «сова» или «жаворонок». Зная свои золотые часы, наметьте, какими темами Вы будете заниматься в часы подъёма, а какими – в часы спада. Если Вы будете волевыми усилиями систематически бороться со сном, то может нарушиться свойственный Вам биологический ритм жизнедеятельности. Вам станет всё труднее и труднее засыпать, затем появится раздражительность, повысится утомляемость.

3. Составляя на каждый день план подготовки, старайтесь использовать следующие данные:

- ✓ с 2 до 5 часов утра и с 13 до 14 часов человек слаб физически и интеллектуально;
- ✓ с 2 до 4 часов снижается активность памяти и внимания;
- ✓ с 8 до 12 часов и с 17 до 19 ч. отмечается наилучшая работа памяти;
- ✓ с 9 до 13ч. и с 16 до 21ч. – высокая работоспособность.

4. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. В такие перерывы можно вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

5. Материал проходите по принципу: 10 дней на «3», 10 дней «6», 10 дней на «9». Такой принцип полезен тем, что знания не связаны в памяти со страхом «опоздать» и представление о предмете создаётся как о целом.

6. Если Вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для Вас предмета или темы. Это поможет войти в рабочую форму.

7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзамене, или попробуйте рассказать их перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он готовится к экзамену и сдаёт его, тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, расслабившись, а, отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда Вы рассказываете ответ или записываете на его на магнитофон, Вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, её следует перевести. И тогда оказывается, что не всё можно перевести: что-то забыто, что-то видится как образ, а словами не выражается. Когда Вы пересказываете ответ, Вы включаете особый вид памяти – речедвигательную, помогающую отвечать на общедоступном языке.

8. Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку), в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания.

9. Никогда не старайтесь выучить наизусть весь учебник. Помните, что Ваша задача не вы зубрить, а понять, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

10. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, лёгкого победного ответа. Мысли о возможном провале не только мешают Вам готовиться, но и позволяют ничего не делать. Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и чётко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос (причём каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня Вы видели некоторое материальное выражение своего труда).

11. Вечером перед экзаменом займитесь любимым делом, которое отвлечёт Вас: прогуляйтесь, искупайтесь, а ночью – хорошо выспитесь; последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

УТРОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

12. Просмотрите уже знакомый материал, чтобы подготовиться психологически – вот сколько я знаю!

13. Одевайтесь так, чтобы было удобно. Помните, что новые вещи всегда немного сковывают, что Вам явно противопоказано. Не забудьте взять с собой носовой платок – он пригодится для влажных глаз и ладоней.

14. В день экзамена постарайтесь съесть на завтрак немного больше того, к чему Вы привыкли. Надо помочь своему организму выдержать психологическую нагрузку. На экзаменах мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и поэтому организм нуждается в дополнительных энергетических ресурсах.

15. Не пейте кофе, крепкий чай, т.к. нервная система находится на взводе. Следовательно, о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина может привести к самым нежелательным последствиям: дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и тревожности. Лучше возьмите с собой шоколад.

16. Выйдите из дома раньше обычного, потому что замечено: время в день испытания идёт по-особому.

ШПАРГАЛКИ

17. Мнения лучших специалистов по сдаче экзаменов сходятся на том, что шпаргалки полезны. Правда, если соблюдаются два условия:

- ✓ шпаргалки должны быть написаны лично, т.к. кто бы ни сдал перед Вами по предложенным шпаргалкам на «отлично» - сдал он, а не Вы.
- ✓ доставать шпаргалку есть смысл только тогда, когда Вы не знаете вообще ничего. Неофициальная статистика говорит, что «незасвеченными» остаются не более 30%.

