

Рекомендации по подготовке и сдаче экзаменов.

Каждый год на протяжении многих лет повторяется одна и та же история. Веселое время препровождения омрачается сдачей экзаменов. Хотим мы того или нет, их нужно сдавать. И вот тут начинается проверка нашей силы воли, нашей мотивации, нашему умению сосредоточиться на материале.

Итак, возникает проблема. День экзамена приближается, а вы не можете себя заставить себя начать заниматься, откладываете все на потом. Для решения этой проблемы нужно два условия: подготовка к экзамену и изменение отношения к нему.

Подготовка к экзамену.

Готовясь к экзаменам, каждый мечтает найти какое-нибудь чудодейственное средство помогающее победить лень, улучшить память, отогнать сон и усталость. Но таких препаратов не существует.

И молодежь нередко использует вместо них, лекарства с **возбуждающим** действием, а иногда, перед самым ответственным моментом, и с **подавляющим** для успокоения нервов.

Делать это **не стоит!** Такие средства могут стать причиной постоянного ощущения беспокойства и даже психических нарушений. А некоторые из них могут привести к нервной оценке собственных возможностей и познаний.

Кроме того, случается и так, что сведения, усвоенные после приема таких препаратов, могут вспомниться только в присутствии в организме этого вещества.

«Я ничего не знаю!»

Какое чувство возникает первым, когда вы открываете экзаменационные задания или читаете условие задачи? Правильно – что вы ничего не знаете! На самом деле вы знаете гораздо больше, чем вам кажется сначала. Посидите, подумайте, начните выписывать все, что вспомнится. По мере заполнения листка к вам постепенно придет уверенность. Главное – не сделать в этот момент какую-нибудь глупость (например, все бросить и убежать из аудитории или расплакаться).

Помните: паника – это естественная реакция на экзамене. Ее нужно перетерпеть, не сделав шагов, о которых вы потом пожалеете.

О сходстве тестов и кроссвордов.

Тестирование – это процедура сродни разгадывания кроссвордов: от простого – к сложному.

Прочтите задание целиком 2 – 3 раза, и вы сразу заметите, что несколько ответов ни каких трудностей не вызывают. С них и начинайте, постепенно переходя к более сложным. Не закливайтесь на каком-то одном, самом заковыристом вопросе. Оставьте его «на закуску». Время пролетит быстро, а четверка тоже неплохая отметка.

Подготовиться психологически.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять голову, необходимо не ставить перед собой задач для достижения сверх 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 с мыслями, постарайся запомнить сначала самое главное, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, дести, достижению расслабления.

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 упражнения:

1. Посмотри попеременно вверх-вниз(25секунд), влево - вправо (15секунд);
2. Напиши глазами свое имя, фамилию, отчество;
3. Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20секунд), потом на листе бумаги перед собой (20секунд);
4. Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелки, потом в противоположную сторону.

Режим дня.

1. Раздели день на три части:
2. Готовься к экзаменам 8 часов в день;
3. Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов;
4. 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. Употреблять 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 или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала.

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – то 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.

Как развивать мышление.

Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решение не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечая новое в привычном.

Способность замечать в предметах или явлениях различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.

Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решение логических задач и головоломок.

Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания.

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

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.

Если работать с двумя материалами – большим и меньше, разумно начать с большего.

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 (оторвав глаза от книги, посмотри вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!