

Как готовиться к экзаменам.

Как подготовиться психологически:

- ☀ Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели.
- ☀ Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- ☀ Постараться сначала запомнить то, что даётся легко, а потом переходить к изучению трудного материала.
- ☀ В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

Режим дня:

- ☀ Раздели день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых – 8 часов, сон – не менее 8 часов.
- ☀ Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

Питание:

- ☀ Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами;
- ☀ Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам;
- ☀ Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока;
- ☀ Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом);
- ☀ Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку);
- ☀ Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С);
- ☀ Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.

Условия поддержки работоспособности:

- ☀ Чередовать умственный и физический труд;
- ☀ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- ☀ Минимум телевизионных передач, работы за компьютером;
- ☀ Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.
- ☀ Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками «Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу». Важно чтобы при вдохе звук пелся поступательно вверх (представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе поступательно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).

При хорошей зрительной памяти:

- ☺ Читая материал учебника (конспекта) выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках).
- ☺ Письменно составляйте план ответа;
- ☺ Используйте сокращённую запись материала;
- ☺ Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы;
- ☺ Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Если ваш ведущий вид восприятия информации – звуковой:

- ☺ Читайте запоминаемый текст вслух;
- ☺ Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на диктофон, а затем периодически прослушивайте;
- ☺ При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста;
- ☺ Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни.
- ☺ Изучив содержание вопроса, перескажи его.
- ☺ Помни, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

- ☺ Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
- ☺ Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.
- ☺ Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене, постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.
- ☺ Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Как вести себя во время экзамена.

Поведение до и в момент экзамена:

- ▶ Перед экзаменом обязательно хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями
- ▶ Будь одет и причёсан соответственно случаю.
- ▶ Перед входом в кабинет успокойся и войди с уверенностью, что всё получится.
- ▶ Взяв билет, постарайся сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Продумай план ответа и запиши его (правила, примеры, отдельные положения, аргументы).
- ▶ Когда приступаешь к новому заданию, временно забудь о предыдущем.
- ▶ Обязательно оставь время для проверки своей работы.

Поведение во время ответа:

- ▶ Пользуйся листом самоподготовки.
- ▶ Не бойся дополнительных вопросов, не суетись, не показывай своих сомнений.
- ▶ Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
- ▶ Если экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестиком и громким голосом.
- ▶ Докажи свою заинтересованность в предмете и умение работать самостоятельно.
- ▶ Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Если экзамен сдан успешно:

- ▶ Похвали себя, позволь себе ласковые слова в свой адрес.
- ▶ Постарайся отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажи: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению).
- ▶ Побалуй себя сюрпризом.

Если ты «завалил» экзамен:

- ▶ Задумайся и попытайся ответить на вопросы «почему это произошло, в чём твоя ошибка?»
- ▶ Скажи себе: «Отрицательный результат – это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться – и я смогу!»
- ▶ Хорошенько разозлись на себя и берись за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!