

Подготовка к экзаменам. Советы выпускникам.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период времени менять обычный режим дня.



Режим дня.

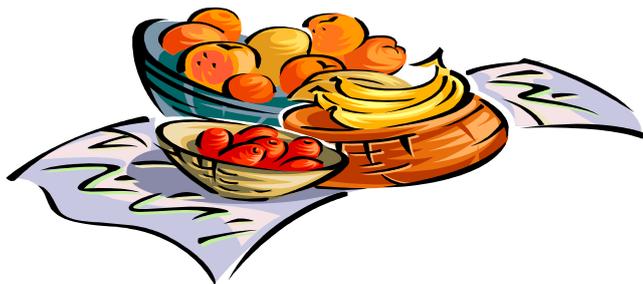
Разделить день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, потанцуй – 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

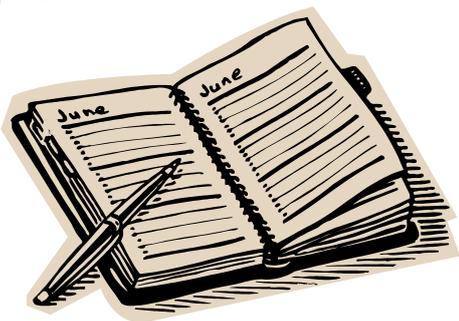
За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступить к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5 – 3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно заниматься еще часа 3. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не меньше 2 часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение 2-3 часов.

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.



Самая популярная ошибка в подготовке к экзамену – действовать по принципу «Проходим по очереди все билеты». Московский психолог А. Пронин предложил удачную альтернативу – технику подготовки «3-4-5». Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые 10 дней, надо пройти все темы на троечку. Во вторые десять дней – на 4, а в оставшиеся – отшлифовать знакомое и убрать ошибки.

У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Главные: знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», появляется возможность именно учить (повторением) и создается представление о предмете как о целом. Опытные преподаватели утверждают, что **непотопляемый – это тот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие его общей структуры, знает, что можно не учить, и вовремя блеснет яркой деталью.**

Английские консультанты Ф. Орт и Э. Клаф в книге «Экзамены без стресса» обобщили подобный опыт:

- организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя важного стимула – чувства выполненного долга при поставленной цели;

- зная свои золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметьте, какими темами вы будете заниматься в часы подъема, а какими в часы спада;

- если чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;

- если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;

- обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления;

- обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;

- вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью – хорошо выспаться; последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Снятие эмоционального напряжения

Можно использовать заповеди психогигиены, которые помогают снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Первое. Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого можно овладеть навыками аутогенного тренинга, с которыми можно познакомиться в многочисленных пособиях.

Второе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы – сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2 – 5 минут.

Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Используйте дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4-6с.)
- задержка дыхания (2-3 с.)

Перед экзаменом

Говорят, что плохому студенту всегда не хватает одной ночи перед экзаменом. Но и у него немало возможностей выкрутиться.

Во-первых, по дороге на экзамен надо листать материалы уже знакомые, чтобы подготовиться психологически – вот сколько я знаю!

Во-вторых, надо некоторое время стоять перед аудиторией и спрашивать всех входящих о том, какие вопросы задавали, и впитывать все как губка. Этот прием рассматривает голову ученика как пустое ведро, которое за день-два наполняется недолгими знаниями. Главное здесь – донести, не расплескав, его до экзамена.

В-третьих, пользоваться «принципом зеркала»: всей душой полюбить преподавателя (но не заискивать!), и, отражая ваше очарование, он ответит взаимностью. Вообще «человеческий фактор» опытные студенты

используют обязательно. Например, не мешают преподавателю рассказывать самому, зная, что это хороший признак.

Также никогда не выкладывают 100% того, что знают по теме, оставляя пространство для маневра по дополнительным вопросам. И если не очень уверены (или очень не уверены) в своих знаниях, говорите с особой бодростью – уставший экзаменатор может довериться первым правильным фразам, а то и интонации и не слушать суть. Кстати, если ответ на вопрос вам совершенно не известен, ни в коем случае не разводите пустыми руками. Надо говорить первое, что пришло в голову, втянуть преподавателя в диалог и дать ему самому возможность ответить на билеты или, включив в игру «горячо - холодно», использовать его самого как шпаргалку.

Ошибка обычно лучше полного молчания. Ведь на любом экзамене испытываются не только знания, но и сам человек, а воля к победе всегда вызывает уважение.

Помните о советах автора книги «Как поступают в Вуз» Г. Гурия:

1. во время устного экзамена пользуйтесь планом-конспектом своего ответа на вопросы билета, это официальный документ на случай, если вы подадите апелляцию;

2. не ввязывайтесь в игру «вопрос – ответ, вопрос - ответ»; не ловитесь на вопросы, выходящие все дальше за рамки официального (в билете) вопроса. Повторяйте то, что написано в вашем тексте.

3. Чувствуя, что эмоциональная напряженность разговора растет, сбивайте темп, не стесняйтесь фразы: «Так. Дайте мне подумать минуточку...» и думайте.

4. Экзаменатор не имеет права вас подгонять, он не имеет права снизить оценку за медлительность; если вас подгоняют, спокойно говорите, что знаете ответ, но ищите самую точную формулировку;

5. Знайте свои права, если преподаватель их нарушает, подавайте апелляцию; понизить оценку из-за апелляции не могут, повышают, как показывает многолетний опыт, в 70% случаев.

И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

Советы выпускникам:

Как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Советы выпускникам:

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Во время тестирования

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

- Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.

- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.