

Как готовиться к экзаменам

Как подготовиться психологически

— Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. (Дыши квадратно: вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4, задержка на 4 и т.д.). Аутотренинг

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 два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

— 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. Употребляй 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 и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

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 (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

Как вести себя во время экзаменов

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

Рекомендации 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, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и 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. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: — сядь удобно, примени квадратное дыхание!

8. 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.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. 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.

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

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. 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.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Техника сдачи теста. Эта техника включает следующие моменты:

- тренировка постоянного жесткого самоконтроля времени;
- Тренировка в оценке объективной и субъективной трудности заданий и соответственно разумному выбору этих заданий;
- Тренировка в прикидке границ результатов и минимальной подстановке как проверки, проводимой сразу после решения задания;
- Тренировка приема «спирального движения» по тесту.

Начнем с последнего пункта 4.

Этот прием является первым необходимым приемом для успешного написания задания типа «тест с ограничением времени». Он состоит в следующем: вы сразу просматриваете тест от начала до конца и отмечаете для себя то, что кажется вам простым, понятным и легким. Именно эти задания вы выполняете первыми. Начинайте с того, что вы можете выполнить сходу, без особых раздумий. Пробежите глазами по разделу В и отметьте два-три задания, которые поняли сразу. К ним вы перейдете, когда закончите с разделом А. Просмотрите раздел С – один пример в этом разделе всегда решаем без особого напряжения (это действительно так). Отметьте то, что вы попробуете решить, когда закончите с разделом В». Вы можете сделать так несколько раз (двигаясь по спирали и выбирая то, что «созрело» к данному моменту).

По пункту 1. Если вы планируете тест выполнить на 4, вы должны уложиться с разделом А в первый час. Что не успели за 1 час, следует оставить (и вернуться при наличии времени после). За второй час следует решить все, что удастся из раздела В.

Третий час можно посвятить разделу С. В оставшийся час (если вы чувствуете, что ни в пункте В, ни в С вам больше ничего не одолеть) следует вернуться к разделу А и решить все, что в нем осталось и может быть решено (добавить балы «не мелочи»). Если вы планируете получить 5. В этом случае весь раздел А следует

«уложить» в 40-45 минут (или меньше). В разделе В нужно сделать не менее 7-8 заданий за 1 час. В разделе С не менее 1-2 заданий. На это может уйти 1-1,5 часа. Эти временные затраты вы все время должны помнить – это и есть постоянный и жесткий контроль времени. Естественно, выдержать этот график может только тот, кто приучен три часа подряд заниматься с полной отдачей!

По пункту 2. Вы сами достаточно хорошо знаете, свои слабые места. Эти слабые места следует избегать при выполнении теста. Ограничив для себя объем заданий, которые вы наверняка должны решить, вы будете иметь возможность посвятить подготовке к ним больше времени, что повышает шансы на успех.

По пункту 3. Простые подстановки для проверки результатов делайте сразу (а не «если останется время»). После решения задания вы должны снова внимательно перечитать текст его условия (что нужно было найти?), поскольку в условии может содержаться дополнительное требование. Часто выпускники просто не обращают внимание на эти требования, записывая при верно решенном задании неправильный ответ на него в бланк теста. Правда, чаще эти дополнительные условия содержатся в заданиях раздела В.

Итак, выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся, используя для этого как можно длительный промежуток времени. Если иногда практиковать задания хотя бы по 2 часа без перерыва, то сначала вы будете очень уставать, но уже через месяц адаптируетесь к такому режиму и будете работать 1,5-2 часа «на одном дыхании», даже слабые ученики. 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. К такому режиму работы нужно приучать себя заранее и тренироваться в нем хотя бы 1 раз в неделю.

Как повторять материалы перед экзаменами?

МЕТОДИКА ПОВТОРЕНИЯ

Повторение — это воспроизведение прочитанного своими словами. Обращение к прочитанному допустимо только после невозможности вспомнить текст в течение 2–3 минут напряжения памяти. В приведенных ниже упражнениях мы даем рекомендации, как эффективно, с наименьшими затратами времени и сил, повторять пройденный материал непосредственно перед экзаменами. Как мы уже отмечали, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый нами режим повторения проверен многократно и дает хорошие результаты. Здесь хотелось бы обратить внимание на два обстоятельства. **Первое:** имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала. Трудно ожидать положительного результата, если в таком режиме изучается принципиально новый материал, еще не систематизированный в сознании учащегося. **Второе:** процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями.

Первое повторение - Сразу по окончании чтения

Второе повторение - Через 20 мин после предыдущего

Третье повторение - Через 8 часов

Четвертое повторение - Через сутки (лучше перед сном)

Как готовиться к экзаменам?

Обычно во время подготовки к экзаменам человек плохо спит, утрачивает аппетит, теряет заряд бодрости. И оттого, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, зависит и успешная сдача экзаменов и сохранение здоровья.

Прежде всего, мы хотели бы познакомить вас с методами самопомощи, которые помогают держаться в хорошей внутренней форме, не расслабляться при подготовке к экзаменам, и, в то же время, помогают сбросить внутреннее напряжение. В первую очередь необходимо внутренне настроиться на большую, серьезную и напряженную работу – умственный труд. И в первую очередь спросить себя: **А чего конкретно я хочу получить на экзамене?** Таким образом, сразу определится планируемый результат подготовки. Понятно, что это психологически продуманная игра, но при подготовке к экзамену она настраивает человека на тот результат, **который он для себя выбрал.** Это один из видов самовнушения, который приводит к положительной самооценке школьника, повышает уверенность в себе, а также к некоторым положительным подвижкам в качестве его знаний и умения их применять.

Подготовку к экзаменам необходимо начинать заранее, понемногу, а не дожидаться, когда ситуация станет катастрофической. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради. Можно ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то иллюстрации или календаря в таких тонах.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий, но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины. Желательно избегать в это

время просмотров телепередач, игры в шахматы, так как они увеличивают и без того большую умственную нагрузку. Спать нужно при открытой форточке и не менее 9 часов. Это восстановит трудоспособность и обеспечит полноценный отдых. Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. **(Нельзя садиться заниматься на голодный желудок.** Важное значение имеют овощи и фрукты. Так, улучшить память помогает морковь, смешанная с растительным маслом, так как она стимулирует обмен веществ в мозгу. **Необходимы** также фрукты и овощи с большим содержанием витамина С, которые помогают удерживать в памяти большие текстовые объемы.) Для начала хорошо бы определить, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы. Наиболее цепкая память между 8 и 12 часами дня и около 19 часов вечера. Начинать повторение материала нужно на свежую голову - пока не устал, с самого трудного, с того раздела, который знаком хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет, нет настроения. В таком случае полезно начать с самого легкого материала, который более всего интересен и приятен. Но если и это вам не помогает, если вы не можете сосредоточиться, включиться в работу, немедленно приступайте к процессу «вработывания». Что это такое? Сидя за столом, начинайте писать любые строчки, какие только приходят вам в голову. Главное, не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерываться. Через некоторое время мыслительные процессы начнут работать, и вы начнете думать о занятии. Также лучше всего активность внимания повышают активные действия – жестикуляция, ходьба, гимнастические упражнения.

Аутотренинг

Кроме того, можно использовать простейший аутотренинг, который поможет включить умственную деятельность. Для этого

нужно сесть за стол, где лежат книги, конспекты, закрыть глаза и про себя или шепотом повторить 8-10 раз: «**Я могу писать Я могу писать, Я могу писать, я пишу... я пишу**» Фразы могут быть разными, но главное условие – **они должны быть короткими и существенными**. Причем интонации должны нарастать от механической безучастности до приказа или требования. В момент наибольшего напряжения нужно внезапно замолчать, расслабиться, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, как через некоторое время в этой пустоте начнет всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге... Если что-то мешает, нужно попробовать вновь расслабиться и вновь услышать свой приказ.

Приступая к занятиям, полезно составить план, и необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "Немного позанимаюсь", а **что именно сегодня** вы будет учить: какие именно разделы и какого предмета.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник, тем более что он может быть не один. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, необходимо вначале вспомнить и записать все, что вы помните по этому вопросу, и лишь затем проверить себя по учебнику.

При изучении вопроса вообще полезно структурировать материал, то есть составлять схемы, рисунки, план. Это полезно потому, что в этом случае материал запоминается как зрительно, так и механически (через записи). Такие записи полезны еще и при кратком повторении материала. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты, и только после этого их можно заучивать наизусть. Главное, надо всегда помнить, что ваша задача не вы зубрить, а понять. Память устроена таким образом, что более 80% запоминаемого материала забывается сразу же в течение 8 часов,

запоминается хорошо лишь тот материал, который вам стал понятен.

Также результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в утренние часы, у других вечером. Наименее продуктивно заучивание днем. Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, данных на уроках.

Кстати, также лучше запомнить материал помогает постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 10-15 минут в день.

А главное, нужно научиться тест прорешивать «технично», используя всевозможные вспомогательные приемы и соображения.

Память. Приемы организации запоминаемого материала

Память – это процесс запоминания, сохранения и последующее воспроизведения информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки. Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- **Группировка** — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- **Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы,

заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

- **План** — совокупность опорных пунктов.
- **Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- **Структурирование** — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- **Схематизация (построение графических схем)** — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- **Серийная организация материала** — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- **Ассоциации** — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому

поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.