



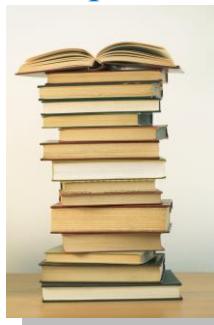
Как правильно готовиться к экзаменам

1. Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач. (Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»).

2. 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, постараитесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.



2. Самая популярная ошибка в подготовке к экзаменам - действовать по принципу: "Проходить по очереди все билеты" (например, оставшийся месяц разбивается на 30 частей: один день один билет). Удачная альтернатива - техника подготовки "3-4-5". Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троекշку, во вторые 10 дней - на четвёрку, а в оставшиеся - отшлифовать 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.

3. Опытные преподаватели, утверждают, что непотопляемый студент или ученик - этот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие о его общей структуре, знает, что можно не учить.

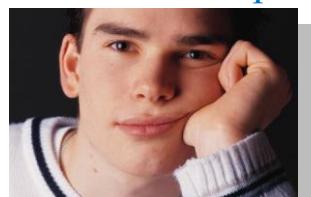
Основные советы

- организуйте подготовку по чёткому 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"), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада;

- если вы 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: отдохнуть, не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления; Отдыхай не механически, а по окончанию подготовки к целому вопросу.

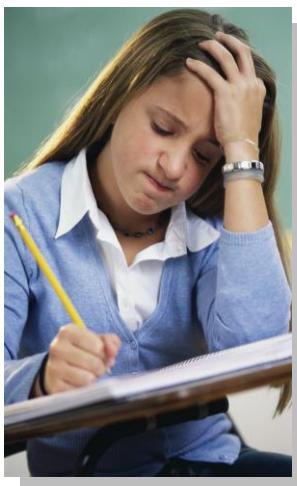


- обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;

- 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.

Говорят, "плохому" студенту или ученику всегда не хватает одной ночи перед экзаменом. Но и у него немало возможностей выкрутиться. Во-первых, утром перед экзаменом надо листать **материалы уже знакомые**, чтобы подготовиться психологически - вот, сколько я знаю. Во-вторых, надо иметь в виду, что **ошибка обычно лучше полного молчания**. Ведь на любом экзамене испытываются не только знания, но и сам человек, а воля к победе всегда вызывает уважение.

Когда получите билет, не торопитесь. Здесь тоже есть своя наилучшая тактика!



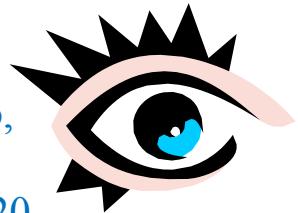
- прочитать весь билет до конца;
- оценить, какой пункт для вас самый лёгкий;
- наметьте себе последовательность решения пунктов по принципу от самого лёгкого к сложному;
- если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей не раньше разумного времени, не бросайте сразу;
- следите по часам, за временем, отведённым вами на каждый пункт.

Как подготовиться физически и психологически

1. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

2. 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. Выполните два любых упражнения:

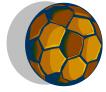
- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд); - напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);



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

3. Режим дня. Раздели день на три части:

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



4. 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.

5. 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.

Некоторые закономерности запоминания

1. Если не повторить в течение 1 часа, то забывается 60%, а если в течение суток – 80%. Через 3 дня забывается почти все.
2. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
3. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
4. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
5. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
6. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
7. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

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 (отвести глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

