

Как подготовиться к экзамену?

1. Оборудуйте своё рабочее место: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия. Наведите порядок в комнате!
2. В психологии считается, что повышению интеллектуальной деятельности способствуют синие цвета. Почему бы ни ввести их в интерьер того места, где вы готовитесь к экзаменам? Это могут быть картинки, коллажи и т. д.
3. Полезно определить, кто вы – «сова» или «жаворонок»; в зависимости от этого максимально загрузите утренние или вечерние часы.
4. Начиная готовиться к экзамену, полезно составить план на каждый день подготовки. Помните: формула «немного позанимаюсь» чаще всего не работает – вы либо перегружены, либо использовали день для подготовки не в полной мере. Продумайте и напишите, что именно вы будете сегодня учить.
5. Начинайте учить с самого трудного, с того, что вы заведомо плохо знаете. Но если в голову ничего не идёт, то полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который интересен.
6. Соблюдайте принцип чередования! 40 минут работы, 10 минут отдыха; сделайте в перерывах зарядку, полейте цветы, вымойте посуду.
7. Не зубрите учебный материал! Чаще всего это абсолютно бесполезное занятие. Эффективен следующий алгоритм работы:
 - прочитайте вопрос, вспомните и обязательно кратко запишите всё, что вы знаете по этому вопросу;
 - проверьте себя по учебнику;
 - обратите внимание на правила и выделенный текст учебника;
 - проверьте правильность дат и изложенных фактов;
 - только после этого внимательно прочтите учебник, выделяя основные мысли ответа.
8. Структурируйте материал с помощью планов, схем; особенно это полезно, если у вас возникает ощущение, что вы никогда не сможете запомнить правильный ответ.
9. Попросите кого-нибудь – маму, друга – выслушать ваши ответы на наиболее трудные вопросы.
10. Обязательно повторяйте! Есть несколько способов повторения; выберите тот, который для вас наиболее эффективен.
 - 1-й способ: повторяйте материал через 5 минут, затем – через 1 час, после – через день.
 - 2-й способ:
 - ориентировка (прочитайте текст с целью понять главные мысли);
 - обзор (быстро просмотрите текст, чтобы углубить понимание текста, задайте вопросы к главным мыслям);

- главное (мысленно перескажите текст или, ещё лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух);

3-й способ: прочитай – повтори; повтори через 10-15 минут; повтори через 8-9 часов; повтори через день.

11. Выполняйте как можно больше различных вариантов опубликованных тестов по данному предмету.

12. Если вы начинаете волноваться, так как понимаете, что невозможно выучить всё, то:

- определите ключевые идеи текста и занесите их на карточку в виде схемы;

- скажите себе: «Мне нужно запомнить самые важные мысли, поэтому на них я и должен сосредоточиться».

13. Если вы чувствуете, что вам не хватает сил:

- обсудите свои ощущения с учителем, родителями, педагогом - психологом;

- составьте расписание занятий и отведите в нём достаточно времени на отдых и сон.

14. В предэкзаменационный период занимайтесь аутотренингом, настраивайте себя на положительный результат.

15. Для активизации работы обоих полушарий мозга рисуйте восьмёрки обеими руками одновременно.

16. Не злоупотребляйте кофе, крепким чаем - это лишит вас возможности расслабиться.

17. Научитесь расслабляться. Настроиться на предстоящие дела поможет:

- улыбка;

- отвлечение от неприятных мыслей путём концентрирования внимания на другой деятельности:

- на собственных движениях (сосредоточьтесь на какой-либо отличной от подготовки к экзамену деятельности: спорт);

- на движущихся внешних предметах (например, маятнике);

- на неподвижном объекте (тщательно обследуйте его взглядом, обращайтесь внимание на малейшие детали).

Накануне экзамена

1. Оставьте недели две перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить весь материал. Каждый раз, прежде чем рассказать вопрос, вспомните и запишите план ответа. Если это получится легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чём испытываете затруднения.

2. Если вы волнуетесь, то непосредственно перед экзаменом представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: дрожание рук, пересыхание в горле, в голове нет ни одной мысли. Но вот вам

выдали бланки, вы сосредоточились и спокойно начинаете выполнять задания.

3. Если вы всё же очень боитесь, то попробуйте приём «доведение до абсурда»: постарайтесь как можно сильнее напугать себя, представьте все самые ужасные, страшные, а главное, невысказанные подробности и последствия. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего, и даже самые тяжёлые последствия на самом деле не так ужасны.

4. С вечера перед экзаменом перестаньте готовиться. Умойтесь. Погуляйте. Выспитесь, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья.

Во время экзамена

1. Мобилизуйтесь! Будьте предельно внимательны! Сосредоточьтесь!

2. Просмотрите весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. Это поможет вам настроиться на работу, определить порядок выполнения заданий.

3. Начните с лёгкого! Это поможет успокоиться, войти в рабочий ритм.

4. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные и непонятные вопросы. Помните: всегда найдутся вопросы, с которыми вы можете справиться.

5. Думайте только о текущем задании! Забудьте о неудаче в прошлом задании!

6. Если вы не можете ничего вспомнить, то не паникуйте; успокойтесь, сделайте прерывистый выдох, прерывистый вдох - это поможет успокоиться; повторите упражнение при необходимости несколько раз.

7. Действуйте по следующему алгоритму:

а) Постарайтесь представить все детали подготовки к экзамену. Вспомните, какое настроение было у вас в тот момент, когда вы учили данный материал.

б) Старайтесь не упустить ни одной подробности. Не вносите поправки в свои воспоминания и ничего из них не исключайте, даже если кажется, что какая-то деталь не важна.

в) Восстановите в памяти ход событий в прямой и обратной последовательности или начните с середины рассматриваемого вопроса и двигайтесь вперёд и назад во времени.

г) Посмотрите на вопрос под другим углом зрения.

8. Во время экзамена положите перед собой часы и контролируйте время, потраченное на выполнение заданий. Обязательно оставьте время для проверки!

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает! На протяжении всей подготовки к экзаменам будьте уверены в себе и успехе!