

Подготовка к экзаменам

От чего зависит успех на экзамене?

- I.** От знания учебного предмета
- II.** От знакомства с процедурой проведения экзамена
- III.** От стратегии подготовки к экзамену
- IV.** От уровня тревоги

Стратегия подготовки к экзамену

Место:

Уберите со стола лишние вещи,
удобно расположи те нужные
учебники,
тетради, карандаши и т.п.



Стратегия подготовки к экзамену



Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета они повышают интеллектуальную активность).



Как подготовиться

Питание физически

- 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.



Правильное питание

- **Память** – морковь (с растительным маслом)
- **Перенапряжение, психическая усталость** – лук (1/2 луковицы в день)
- **Выносливость, укрепление нервов** – орехи
- **Снять стресс, улучшить настроение** – острый перец, клубника, бананы
- **Снять нервозность** – капуста
- Ничто так не **освежит ваши знания** и вас самих как лимон
- **Улучшит кровоснабжение мозга** – черника



Какие продукты полезнее перед экзаменом?

Ограничьте количество чипсов – это вредная еда!

- Чтобы подпитать мозги:
- свежие фрукты или су
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- молочный коктейль



- Не забывайте часто пить.
- Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете
- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Крахмальные продукты -макаронны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

- Утром перед экзаменом ешьте что-то с содержанием белка и клетчатки: яйца, грибы



Стратегия подготовки к

Составьте план занятий. Определите, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в

зависимости от этого максимально используйте 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.

Стратегия подготовки к

ЭКЗАМЕНУ

Тип человека	Особенности режима	Пик работоспособности
«Жаворонок»	Рано просыпается, рано ложится спать	9-10 часов утра, 16-17 часов вечера
«Сова»	Встает позже, очень активен вечером	11-12 часов утра, 18-20 часов вечера
«Голубь»	Не любит рано вставать, но ложиться предпочитает не поздно	10-12 часов утра, 15-18 часов вечера

Стратегия подготовки к экзамену

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 троечку,
- во вторые *10* дней - на четвёрку,
- а в оставшиеся - отшлифовать и убрать ошибки.

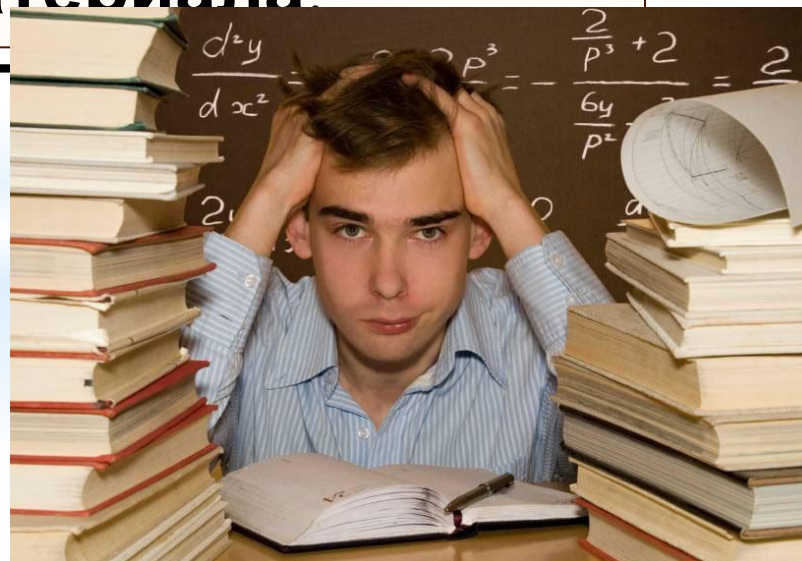


Стратегия подготовки к экзамену

Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.

Но если Вам трудно 'раскачаться', можно начать с того материала,

который наиболее всего приятен.



Стратегия подготовки к экзамену

Чередуйте занятия и отдых:

40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.



Способы организации процесса повторения

I способ.
использование
перерывов при
заучивании

1. Прочитать - повторить

2. Повторить через 10-15 мин

II способ.
Организация
рационального
повторения

3. Повторить через 8-9 ч

4. Повторить через день.

III способ.
**Формула успешного
повторения ОЧОГ**

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст

Стратегия подготовки к

экзамену

Готовясь к экзаменам,

мысленно рисуйте себе картину триумфа.

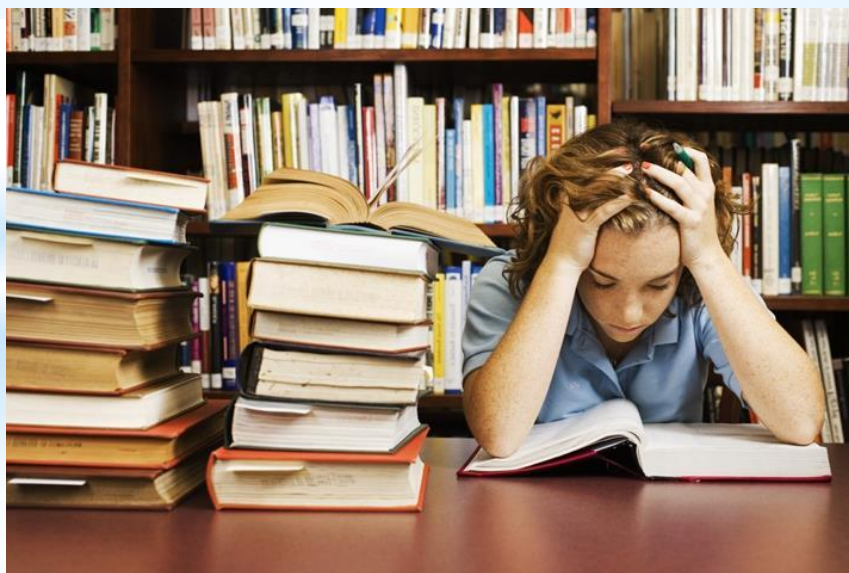
Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.



ИДИ
К СВОЕЙ
ЦЕЛИ

Стратегия подготовки к экзамену

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.



РЕКОМЕНДАЦИИ

**Перед экзаменом
всегда проводится
консультация –
ПОСЕЩАЙТЕ !**

Накануне экзамена **Стратегия подготовки к экзамену**

- С вечера совершите прогулку, перед сном примите душ.
- Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением 'боевого' настроения.
- Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала экзамена
- Собирайте нужные вам вещи накануне, обязательно положите карандаш, ручку, линейки и т.п.
- Являться на экзамен хорошо бодрыми, опрятно одетыми
- Помните, что *вера в успех – это половина успеха!*



Как убрать сильное волнение

Повышенный уровень тревоги на экзамене может приводить к дезорганизации деятельности, снижению концентрации

**ВНИМАНИЯ И
работоспособности !**



Как убрать сильное волнение

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.

Примеры релаксационных упражнений

Путешествие в прошлое

Вспомните тот период времени, когда вы были совершенны спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и окружающими.

Вспомните все в мельчайших подробностях.

Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии.

Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете).

Каждый раз при вспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности.

Техника расслабления мышц

Суть метода - последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение.

- Закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.
- Сожмите кисти рук в кулаки - расслабьтесь.
- Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения - выпрямите руки и расслабьтесь.
- Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.
- Сведите лопатки - расслабьте их.
- Нахмурьте брови - расслабьте мышцы лица.
- Крепко зажмурьтесь - расслабьте веки.
- Плотно сожмите губы - расслабьтесь.
- Отведите голову назад - наклоните голову вперед - расслабьте шею.
- Выгните спину - расслабьтесь.
- Вытяните живот, напрягите его - расслабьтесь.
- Напрягите ягодичные мышцы - расслабьтесь.
- Согните ноги в коленях - расслабьте.
- Подожмите пальцы ног - расслабьтесь.



Как убрать сильное волнение

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос. На пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи.

Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают

Как убрать сильное волнение

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы, один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от напряжения.

Неуверенный человек

Сутулюсь

Говорю высоким голосом

Суетливые движения

Поддакиваю

Мышцы напряжены

Дыхание частое, прерывистое

Говорю быстро

Уверенный человек

Распрямляю плечи, спину

Говорю низким голосом

Нет лишних движений

Голова фиксирована, подбородок прямой

Тело расслаблено

Дыхание глубокое

Речь неторопливая

Как подготовиться физически

Режим дня

Разделите день на три части:

- Готовьтесь к экзаменам;
- Занимайтесь спортом, гуляйте свежем воздухе, сходите на дискотеку и потанцуйте;
- Спите не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга
Минимум телевизионных передач! И компьютера!



Как подготовиться физически

Ежедневно выполняй упражнения,

способствующие снятию напряжения,
Что делать, если устали глаза?

усталости, достижению расслабления.
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.

Выполните два любых упражнения:

- посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо

(15 секунд); - напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;

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

Упражнения для релаксации

Для рук

1.сжать кисти рук в кулак, разжать

2.максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



Для ног

1.упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.

2.упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки



Для лица

1.собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.

2.крепко зажмуриться,

подержать,
расслабиться



Для спины и плечевого пояса

1.поднять плечи
максимально вверх



Массаж - самомассаж

- Массажирюя ушные раковины, вы активизируете работу памяти.
- Хотите что-то вспомнить, помассируйте свои уши!



Стратегия подготовки к экзамену

Перед началом экзамена

- В начале Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, как подписать черновик какими буквами писать и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!
- Соблюдайте все правила, не вступайте в спор с преподавателем, оденьтесь подобающе.

Стратегия подготовки к

Во время экзамена

экзамену

- Пробегите глазами все задания, чтобы увидеть, какого типа задачи в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого!
- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы

Стратегия подготовки к Думайте только о текущем задании! экзамену

- **Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в билетах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.**
- **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.**

Стратегия подготовки к экзамену

- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа доверьтесь интуиции.



Способ избавления от страха общения с экзаменатором

- Подумайте об экзамене, который вызывает у чувство тревоги или страха.
- Затем в течение 3-х минут примите сначала признаки неуверенного человека и скажите слова, выученный текст, формулы, стихи, которые вы должны отвечать.
- Затем примите признаки уверенности и 5 минут побудьте в этом состоянии. Произнесите выученный текст, формулы, доказательства, которые вы должны отвечать.

1. Некоторые закономерности запоминания
Если не повторить в течение 1 часа, забывается 60%, а если в течение суток – 80%. Через 3 дня забывается почти все.

2. Трудность 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 –

Поддержка родителей при подготовке к экзаменам



- **Уделяйте ребенку больше внимания. Поддерживайте его словами: «В нужный момент ты все вспомнишь. Я верю в тебя».**
- **Ребенку всегда передается волнение родителей.**
- **Старайтесь не показывать ребенку свою тревогу по поводу экзаменационных баллов и отметок.**
- **Помогите ребенку правильно организовать процесс подготовки к экзаменам.**

Родителям:

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте уверенность детей в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудач, тем более vulnerable он становится.



- **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.**
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**
- **Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребенка, связанное с переутомлением.**
- **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Посещение дискотек, просмотр фильмов ужасов лучше отложить.**



Педагогам:

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Учите находить ключевые моменты, улавливать смысл и логику материала.
- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал плану.
- Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям по предмету приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье «на счастье» - "Узелок на память"
- Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету
Возможно, пять рублей - пять баллов

- ✓ Не мыть голову
- ✓ Не стричься
- ✓ Скрестить пальцы
- ~~Всучить предмет~~





УПАЦИ НА ЗУРАМЕЦАВИ ЦУ ДУМО ШИ ДОВО!