

# **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

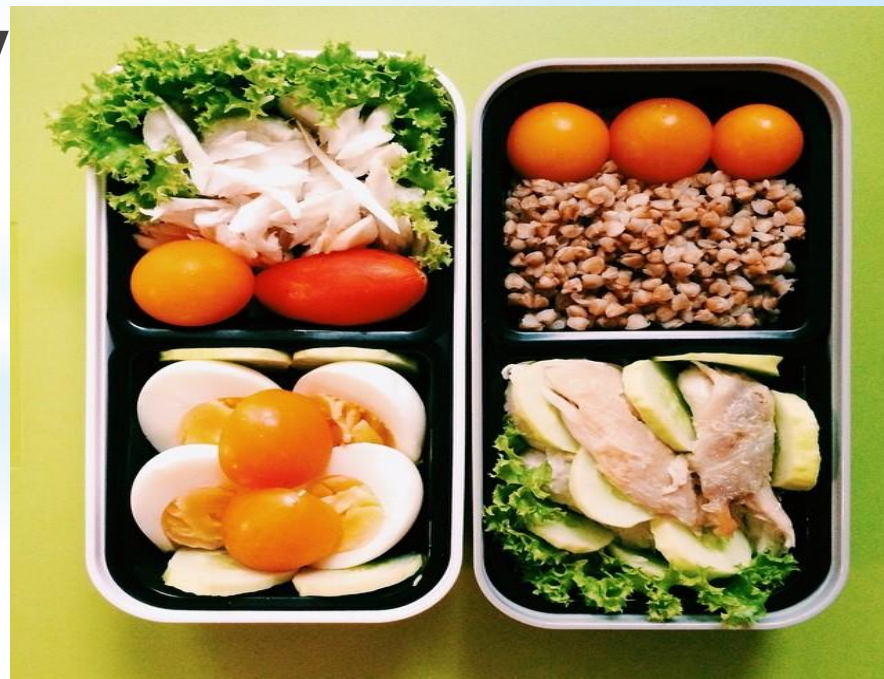




# Какие продукты полезнее перед экзаменом?

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

<b>Тип человека</b>	<b>Особенности режима</b>	<b>Пик работоспособности</b>
<b>«Жаворонок»</b>	Рано просыпается, рано ложится спать	9-10 часов утра, 16-17 часов вечера
<b>«Сова»</b>	Встает позже, очень активен вечером	11-12 часов утра, 18-20 часов вечера
<b>«Голубь»</b>	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.



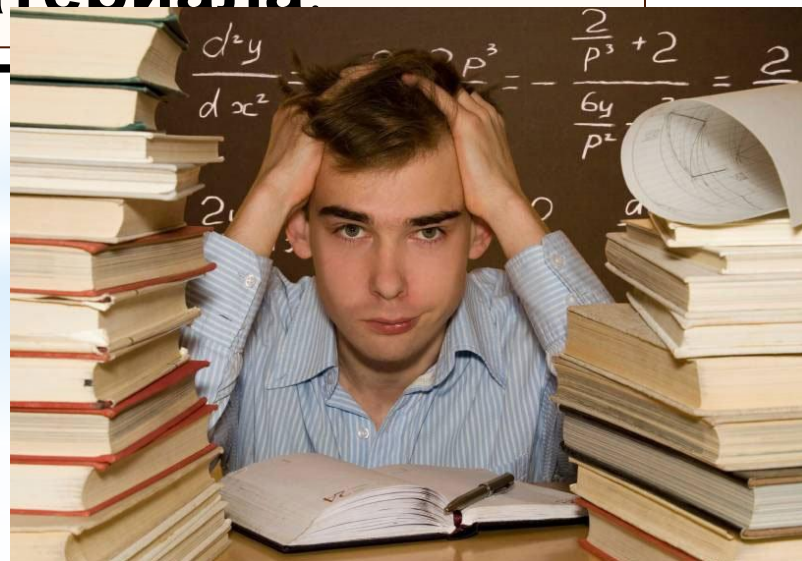


# Стратегия подготовки к экзамену

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

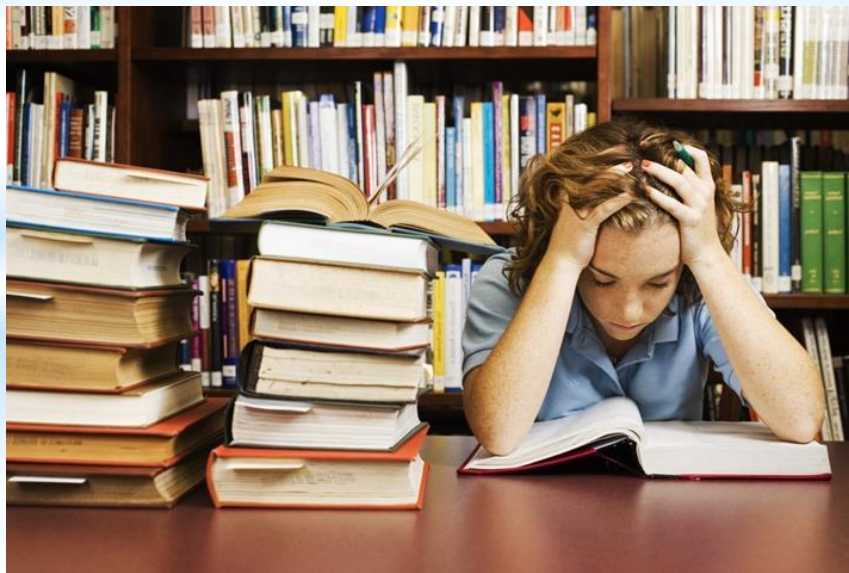
Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.



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 в свежем воздухе, сходите на дачу и потанцуйте;
- Спите не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырке, 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.**

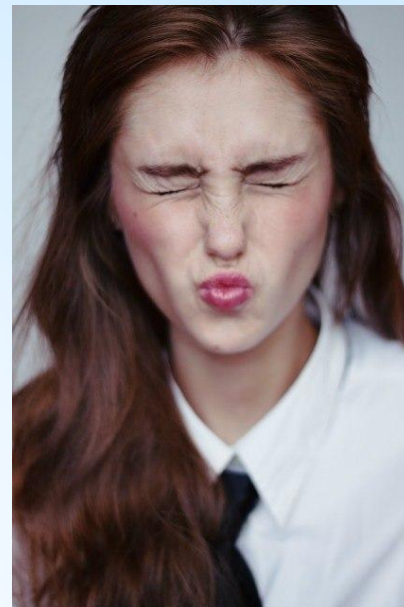
**2.упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки**



## 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 и 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!