

Как

ПОДГОТОВИТЬСЯ К

сдаче экзамена?



Совсем скоро у вас начнутся выпускные экзамены.

Для того, чтобы у вас было меньше оснований для волнения, вы должны быть хорошо подготовлены к экзаменам, чувствовать уверенность в том, что можете успешно их сдать.



Лучше всего, если вы будете заниматься подготовкой к экзаменам в строго отведенное для этого время.

Пересиживать это время не стоит, эффективность занятий от этого не увеличится.

Важно, чтобы в это отведенное для занятий время, вы не отвлекались на другие дела, не тратили время даром, а именно готовились к экзамену.

Этому будет способствовать план подготовки.

Подготовку к экзамену следует начать с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.

Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов», и их умственная продуктивность различна в разное время суток. «Жаворонку» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна даже вредно. Если же выпускник - «сова», то усаживаться за учебник рано утром ему нецелесообразно: он еще не вполне проснулся, и будет долго входить в рабочий ритм.



Распределите темы, билеты и вопросы по дням и часам.

Вечером, перед сном полезно повторить то, что выучил за день. И если понял, что день прошел не зря, то со спокойной совестью можно ложиться спать. Надо помнить, что привычка некоторых людей заниматься по ночам (якобы для того, чтобы никто не мешал) не является хорошей: сбивается ритм сна и бодрствования, что само по себе довольно вредно и плохо отражается на общем самочувствии и здоровье, не говоря уже о том, что такие занятия мало эффективны.



Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляйте в пищу:

- грецкие орехи
- молочные продукты
- рыбу
- мясо
- овощи и фрукты
- шоколад



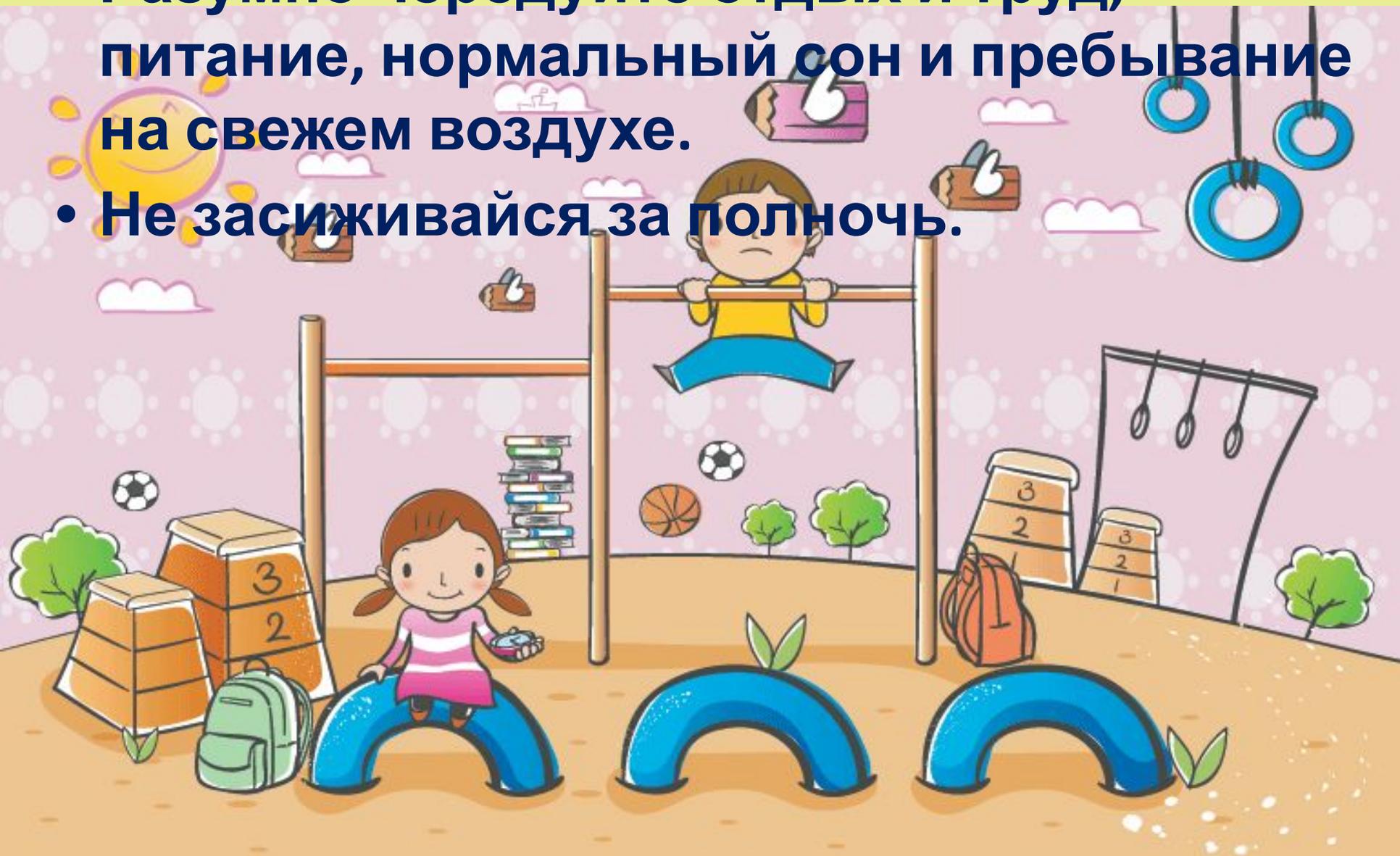
Подготовка к экзамену

- Подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, строгий порядок! Избавьтесь от лишних ненужных предметов на вашем столе.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, поскольку они способствуют повышению интеллектуальной активности (достаточно картинки или сувенира).



- Желательно начать с самого трудного материала. Но если трудно раскачаться, можно начать с того, который интересен и приятен.
- Подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, но содержательным.

- Установите четкий режим работы. Разумно чередуйте отдых и труд, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.
- Не засиживайся за полночь.



- Толково используйте консультации учителя. Приходите на них с заготовленными заранее вопросами, а не просто послушать на них о чем будут спрашивать другие.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что вы не справитесь с заданием, не допускайте недооценки своих способностей. Мысленно рисуйте себе картину тр



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.

- Чтобы глаза отдохнули надо выполнить два любых упражнения, например:
- Посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд)
- Напишите глазами свое имя, отчество, фамилию
- Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд)
- Нарисуйте квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.



Повторяйте материал по вопросам.
Вначале вспомните и обязательно кратко
запишите все, что знаете, и лишь затем
проверьте правильность дат, основных
факт



Вечером перестаньте готовиться. Вы и так уже устали, не нужно себя переутомлять. Совершите прогулку, примите душ, сделайте что-нибудь приятное для себя. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и боевого настроения. Ведь экзамен – это борьба, в которой нужно проявить себя!



Если вы чего-то
недоучили, лучше
не пытайтесь
доучивать –
«перед смертью
не надышишься».



- На экзамен вы должны явиться вовремя. При себе необходимо иметь документы и запас ручек.
- Продумайте заранее свой внешний вид, ведь это тоже своего рода настрой. Одежда должна быть удобной и не вызывающей.



Во время экзамена

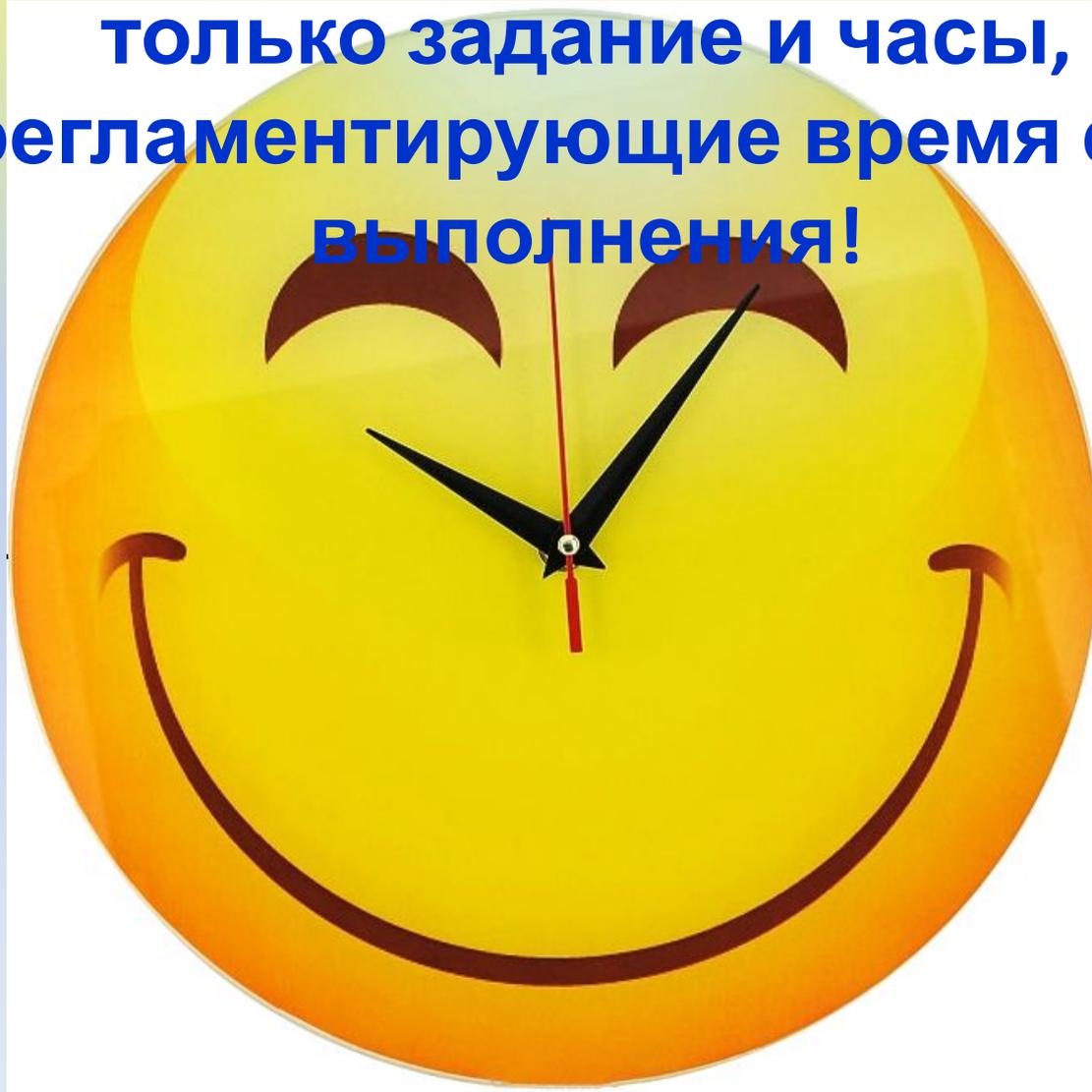
- Любой экзамен заставляет нас переживать стрессовое состояние и здесь многое зависит от способности собраться и проявить себя. Придя на экзамен, скажите себе « Я много работал!!! Я многое знаю!!! Я смогу все сделать не спеша!!!»

- **Будьте внимательны! Выслушайте и постарайтесь запомнить все необходимые инструкции. Ведь от того как вы их запомните, зависит правильность ваших ответов.**



- **Сосредоточьтесь! Забудьте об окружающих! Для вас существуют**

**только задание и часы,
регулирующие время его
выполнения!**



- **Торопитесь не спеша! Перед тем как написать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно все поняли, что от вас требуется.**

- **Читайте задание до конца!**

- **Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех вопросах, которые могут вызвать долгие раздумья. Когда вы успокоитесь, голова начнет работать более четко и ясно, вы войдете в рабочий ритм. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.**

- Отвечайте на вопросы теста в порядке их предложения. Если некоторые задания вызовут затруднения, оставьте их на потом. Не тратьте время зря. К сложным задачам вернитесь позже. Помните, что в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

- Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Думайте о том, что каждое новое задание – шанс набрать баллы.

- Многие задания можно быстрее решить. Если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет сконцентрироваться на 1-2 вариантах, а не на 5-7.

- Запланируйте 2 круга! Рассчитайте время так, чтобы за $2/3$ отведенного времени пройтись по всем легким заданиям(1 круг). Тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые сначала пришлось пропустить(2 круг).
- Следует доверять своей интуиции!
- Оставьте время для проверки своей работы!

Правила тренировки памяти

1. Ставьте цель запомнить надолго.
2. Пользуйтесь смысловыми группировками, ассоциациями.
3. Вспоминая предмет, вспоминайте его детали.
4. Заучивайте частями. Лучше по 1 часу 7 дней, чем 7 часов подряд 1 день.
5. Память любит разнообразие. После математики лучше учить историю, после химии – литературу.
6. Повторяя, не заглядывайте по минутно в книгу, а старайтесь больше припомнить.

Развитие внимания: несколько простых упражнений

Упражнение 1

Приготовить 24 жетона белого цвета и 24 черного. Разделить жетоны на 2 части по 12 белых и 12 черных жетонов. Взять 1 часть, расположить жетоны в ряд в произвольном порядке. Запоминать расположение в течение 1 минуты, затем накрыть этот ряд темной тканью и используя вторую часть жетонов, максимально точно воспроизвести расположение 1-горяда жетонов.

Упражнение 2

- Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.
- Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

- запомнил менее 5 деталей — плохо;
- запомнил от 5 до 9 деталей — хорошо;
- запомнил более 9 деталей — отлично.

Упражнение 3

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:

489561348526419569724

Упражнение 4

Сколько цифр одновременно делятся на 3
и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

Упражнение 5

1. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы.
2. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

Упражнение 6

1. Возьмите два фломастера.
2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.
3. А теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.
4. Система оценивания:
меньше 5 — плохо;
5-7 — средне;
8-10 — хорошо;
больше 10 — отлично.

Упражнение 7

1. Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки.
2. Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.
3. Сколько вы нарисуете кругов и треугольников таким образом за 5 минут?
4. Оцените себя:
ни одного — плохо;
1-3 — неплохо;
4-5 — хорошо;
более 5 — отлично.

Упражнение 8

Нарисуйте одновременно разные цифры:
1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. д. двумя
разными пальцами одной руки.

Упражнение 9

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.
2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.
3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.
4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.
5. Закройте глаза.
6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

Упражнение 10

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.
2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.
3. Восстановите в памяти последний урок, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.
4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

Успехов на экзаменах!

