

Советы по подготовке учащихся к экзаменам

При подготовке к экзаменам рекомендуется воспользоваться следующими советами:

1. Сон-это важно

Постарайтесь перед экзаменами, особенно накануне, хорошо выспаться. Полноценный сон всегда был лучшим средством для восстановления физических сил и психических способностей (памяти, внимания, мышления), а следовательно, и работоспособности.

2. Прогулка перед сном или открытая форточка на ночь

"Какая прогулка!"- возмутитесь вы, закопавшись в учебниках. И будете не правы. Сколько бы еще ни оставалось невыученного материала, найдите 15 мин для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет вас от "зубрежки", укрепит вашу нервную систему, обогатит мозг кислородом, а он (мозг) в благодарность за это сможет поглощать и "переваривать" знания с большим аппетитом.

3. Физкультура победит адреналин!

Волнение, тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Всем известно, что страх может вызвать спазм гортани, онемение отдельных частей тела. Чтобы уберечься от нежелательных последствий стресса, в целях профилактики рекомендуется уделять время для физических упражнений (3-4 раза в день по 15 мин). Например, еще утром лежа в постели, потягиваясь, вращайте ступни ног, кисти рук, напрягите и расставьте поочередно мышцы всего вашего тела. Начните с мышц лица: высоко поднимите брови (сожмите в "гармошку" мышцы лба на 5-7 с) и опустите, расслабьте их; надуйте щеки как воздушный шарик, а затем наблюдайте за процессом сдувания; растяните губы в улыбку и сделайте лицо невозмутимо спокойным. Повторите каждое упражнение по 3-4 раза. Поработайте, напрягая и расслабляя мышцы шеи, груди, живота, рук и ног. Таким образом, организованное тело организует и ваш разум.

4. Минутки отдыха

В перерывах между занятиями закройте глаза и представьте себя кусочком масла, который лежит на тарелке, стоящей на подоконнике. На него падает луч теплого, весеннего солнца. Масло начинает таять, медленно растекаясь по тарелочке. Все тело расслаблено, в мышцах приятное тепло, Погрелись? А теперь открывайте глаза и с радостью продолжайте поглощать научные догмы.

5. Умное меню

Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

- орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- морковь - улучшает память;
- капуста - снимает стресс;
- витамин С (лимон, апельсин) - освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- бананы, клубника - помогут спать спокойнее;
- креветки - помогут сконцентрировать внимание;
- шоколад - питает клетки мозга.

6. Метод "3-4-5"

Как правило, подготовка к экзамену проходит под девизом: «В день по одному билету – выучить!» И это большая ошибка. Московским психолог А. Пронин предлагает метод "3-4-5". Это означает, что время до экзамена делится на три равные части. За первые несколько дней заучиваете весь необходимый материал на «тройку», следующие несколько дней – на «четверку», а в оставшиеся дни - доучивается на «пять». Пользуясь этим методом, вы избавитесь от страха опоздать и не выучить, а повторение, как известно, - «мать учения». К тому же вы получаете целостное представление о предмете.

7. Оптимизм - залог успеха

Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: «Совершенно ничего не помню», «Ничего не знаю» и т. д. Нужно, наоборот настраивать себя: «Я сдам», «Я все знаю», «Я все выучил», «Я абсолютно спокоен, уверен в своих знаниях» и т. д. Это на подсознательном уровне организует и заставит вас сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок сдачи экзамена.

8. «Встречают по одежке...»

Всем известна данная поговорка. Что же лучше всего надеть, иди на экзамен? Особенно сейчас, когда мода так разнообразна? Не углубляясь в профессиональные тонкости моды, переключим внимание на адекватность одежды и ситуации. То, что на экзамен не стоит надевать слишком нарядные или «затрапезные» вещи, что более всего подходит деловой стиль, знают практически все.

Однако одежда должна соответствовать вашему внутреннему состоянию. Дело в том, что человек на бессознательном уровне чувствителен к противоречиям. Если наденете то, что не соответствует вашему образу и стилю, то это будет выглядеть претенциозно и вызывать у преподавателя чувство дисгармонии и дискомфорта. Не стоит обманывать себя тем, что одежда сделает вас иными. Помните, что по одежке только встречают.

9. Шпаргалки

Главное - это то, что шпаргалка помогает при подготовке к экзаменам. Гораздо легче запоминать материал, одновременно читая его и записывая какие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее ее наличие, помогает неуверенным ученикам: чаще всего такие дети не пользуются шпаргалками на экзамене, но сама мысль о том, что "подсказка" рядом, придает уверенности.

10. Конспектирование

Текст можно очень сильно сократить, представив его схематично в виде звезды, дерева, скобки и т. п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

Источник: журнал "Справочник классного руководителя"
(Меттус Е.В. Турта О.С.
«Памятка по подготовке учащихся к экзаменам»)