

## Подготовка к экзаменам

(советы детям)

Как же научиться, психологически правильно, готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами.

1. Заблаговременно ознакомьтесь с правилами и процедурой экзамена – это снимет эффект неожиданности на экзамене.
2. Помните, что чем раньше Вы начнете подготовку к экзаменам, тем лучше. Важно продумать порядок подготовки, составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени.
3. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
4. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое. Психологи, изучающие влияние цвета на человека, рекомендуют ввести в интерьер цветные «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
5. При планировании ежедневных занятий целесообразно учесть ваши индивидуальные особенности, определить, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.
6. Составляя план на каждый день подготовки, лучше четко определять, какие разделы предмета вы будете именно сегодня изучать.
7. Определите для себя, как целесообразнее в процессе подготовки распределить изучение сложного или хорошо знакомого материала. Проявляйте в этом вопросе гибкость в зависимости от вашей работоспособности в день подготовки.

8. Лучше всего запоминается информация, которая пропускается через три системы восприятия: визуальную, аудиальную и моторно-чувственную. Поэтому важно при заучивании каких-либо определений, дат, формул представлять их себе образно, а также запоминать на слух и записывать. В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал. Полезно повторять материал по предложенным экзаменационным вопросам.

9. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов ответа на вопросы, схем, сравнительных таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а фиксировать на бумаге. Когда вы записываете план ответа на вопрос, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, то есть, делаете то же самое, что надо будет делать на экзамене. Планы практически полезны еще и потому, что удобно использовать при повторении материала.

10. Никогда не надо стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и понятиях. Старайтесь перефразировать основные мысли изучаемых текстов, переводя их с книжного языка на язык собственных мыслей. Этим будет достигаться более глубокое понимание и запоминание материала, исключаящее бездумное зазубривание.

11. Перед устными экзаменами ответы на наиболее трудные для вас вопросы хорошо бы проговаривать вслух стоя перед зеркалом, обращая внимание на мимику, жесты, позу. Психологи установили, что чем больше различия в состоянии человека в тот момент, когда он готовится к экзамену (получает информацию) и сдает экзамен (воспроизводит информацию), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Когда вы рассказываете материал при ответе, вы сближаете эти два состояния. Полезно рассказывать ответы на экзаменационные вопросы кому-либо (родителям, друзьям, одноклассникам).

12. Научитесь хорошо выполнять практические задания. Учитесь объяснять, как вы их выполняли, каким был ход ваших рассуждений.

13. Обязательно посетите консультацию к экзамену, приходите на нее, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

## **Накануне экзамена**

1. Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала, а перед устным экзаменом – время на то, чтобы пересказать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе.

2. Не следует повторять билеты по порядку. Проведите повторение материала в виде ролевой игры: проиграйте ситуацию экзамена с вытягиванием билетов и ответа на них.

3. Во время этой ролевой игры, осуществляйте подготовку к ответу: запишите план ответа на вопрос, используйте другие формы записи ответа на вопрос (планы-тезисы, тезисы, таблицы, схемы).

4. Откажитесь от вечерних занятий, совершите прогулку и рано ложитесь спать. Ночной сон должен быть не менее 9 часов для полноценного отдыха и обновления сил.
5. Воздержитесь от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться.
6. В день сдачи экзамена важно хорошо позавтракать, а перед самим экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.
7. На экзамен нужно взять бутылочку простой питьевой или минеральной воды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия и натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Лучше воздержаться от употребления сладкой газированной воды, они лишь временно утоляют жажду. Немаловажным является выбор одежды для экзамена, она не должна стеснять движений, узкая и облегающая будет создавать неудобства и не позволит сосредоточиться на задании.
8. Перед выходом из дома проверьте все ли необходимое для экзамена вы взяли с собой (ручки, простые карандаши, ластик, линейку, циркуль), для повторения перед экзаменом можно взять учебные материалы.

## **На экзамене**

1. Не пожалейте двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомните о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подышите, успокойтесь. Вот и хорошо!
2. Начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем немного, но для вас легче.
3. Прочитайте внимательно вопрос. Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
4. Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы немного успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, ваша энергия теперь может быть направлена на ответ.

5. Если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей. Решив ее, можно вернуться к первой.
  
6. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.
  
7. Вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки, если почерк четкий и понятный.
  
8. Следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт.
  
9. Если остается лишнее время, не торопитесь вставать. На письменном экзамене потратьте время на проверку своей работы. На устном экзамене послушайте, о чем спрашивает преподаватель ваших одноклассников, вопросы могут повторяться.