

Советы выпускникам

Психологическая подготовка к экзаменам

Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни - «испытание». Дети в большинстве своем так и относятся к нему - как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности. Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы, контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется.

◆ Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени, чтобы он почувствовал, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.

◆ Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание. Если вы сейчас отвернетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно.

◆ Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться.

◆ Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка. Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

1. Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.

Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебой. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30. Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений. После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки – это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна. Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора - не более.

2. Правильное питание - одно из условий успешной подготовки к экзаменам.

Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

- ◆ зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;
- ◆ рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;
- ◆ овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;
- ◆ молоко, орехи и др.: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;
- ◆ сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения, однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада. Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

3. Обратите внимание на организацию своего рабочего места.

Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

4. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.

5. При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов».

Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте

гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, помечайте опорные слова.

Методика повторения:

Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами.

Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства:

1) имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала;

2) процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:

- ◆ первое повторение – сразу по окончании чтения;
- ◆ второе повторение – через 20 минут после предыдущего;
- ◆ третье повторение – через 8 часов.
- ◆ четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).

6. Начиная с самой трудной темы, раздела, предмета.

7. Выполняй как можно больше различных тестов по данному предмету. Эти тренировки познакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.