

Как готовится к экзаменам (Памятка для учащихся)

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх цели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

– начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

– Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

– Ежедневно выполняй упражнения на снятие усталости, достижению расслабления.

Что делать если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если глаза устали, значит, устал весь организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

– посмотри попеременно вверх – вниз (25 сек.), влево – вправо (15 сек.);

– напиши глазами своё имя, отчество и фамилию;

– попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);

– нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня.

Раздели день на три части:

– готовься к экзаменам 8 часов в день (но не забывай делать мини-перерывы по 10 минут).

– занимайся спортом, гуляй на воздухе, отдыхай.

– спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность сделай себе тихий час после обеда.

Питание.

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Ещё один совет: перед экзаменом не наедайся.

Место для занятий.

Организуй правильно своё рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в жёлтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала.

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Очень эффективно, если вы соберётесь компанией и друг другу расскажите, дополните и обсудите ответы на экзаменационные вопросы.

Как вести себя во время экзамена.

1. Перед экзаменом обязательно выспись.
2. Все вещи, которые понадобятся на экзамене – одежду, письменные принадлежности, «талисман» – приготовь заранее, в день перед экзаменом. С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, карандаш, точилка, стиральная резинка, носовой платок
3. Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких цветов, вызывающих детали костюма. Всегда помни о чувстве меры.
4. За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму.
5. Смело входи в класс с мыслью, что всё получится.
6. Сядь удобно выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно
 - сделай глубокий вдох через нос (4-6 сек.),
 - задержка дыхания (2-3 сек.),
 - медленный плавный выдох.
8. Слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов о заполнении документов тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнять бланк, какими буквами писать, как его кодировать и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы регламентирующие время, выполнение теста и заполнение бланка. Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.
11. Когда приступишь к новому заданию, забудь, всё, что было в предыдущем, – как правило, задания в тестах между собой не связаны.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.