

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: Как готовиться к экзаменам

Психологическая подготовка

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и мыслями постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Режим дня

Раздели день на три части: Готовься к экзаменам 8 часов в день;

Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй - 8 часов;

Спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность сделай тихий час после обеда.

Питание

Питание 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Правильно организуй свое рабочее пространство.

Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, т. к. эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большее количества материала

1. Составь план работы.

2. Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал.

3. Для лучшего усвоения материала желательно повторить его 4 раза:

Просмотр материала - общая ориентировка; Выявление основных идей текста и их взаимосвязи; Повторение наиболее существенных фактов;

Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему.

4. Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего

5. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. - перерыв

6. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, в начале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу

7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс.

8. Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене

9. Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях

10. Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры"

11. Оставьте один день перед экзаменами на то, чтобы повторить планы ответов

Что делать, если устали глаза

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Устали глаза, значит, устал и организм и ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания.

Чтобы глаза отдохнули нужно выполнить два любых упражнения:

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

напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; попеременно фиксируй взгляд на удаленном

предмете , потом на листе бумаги (20 сек.)

нарисуй квадрат, треугольник - по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

Как поддержать работоспособность

Чередуй умственный и физический труд

Делай гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга. Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 м .

Минимум телевизионных передач!!!

Как одеться на экзамен

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помни о чувстве меры. Ничего лишнего!!!

А вот после экзамена - все, что хочешь.

Как вести себя до и в момент экзамена

1. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись

2. Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты будешь находиться в окружении переживающих людей, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенность.

3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями

4. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится

5. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

Сядь удобно, глубокий вдох через нос 4-6 сек. Задержка дыхания 2-3 сек.

6. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.

7. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Не торопись, читай задание до конца.

8. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.

9. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

10. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

11. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

12. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

13. Стремись выполнить все задания, но помни, что

для ХОРОШЕЙ ОЦЕНКИ достаточно одолеть 75-80 % заданий.