

Практические рекомендации учащимся в ходе подготовки и при сдаче экзаменов.

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

Тысячи различных циклов совершаются ежедневно в клетках, тканях и органах человеческого организма. Одни достигают своего максимума утром, другие днем, третьи вечером, но все они взаимосвязаны.

7.00.- 8.00. - подъем. Лучший способ поддерживать ритмы организма неизменными - это соблюдать твердый режим. Особенно это касается утреннего подъема.

Яркий свет способен оказывать на организм стимулирующее действие в любое время дня. Повысив уровень освещенности в собственном доме, на рабочем и учебном месте, можно добиться большей концентрации внимания и улучшения настроения.

Поднятию общего тонуса утром способствует также разумная физическая нагрузка, повышающая температуру тела, и немного белковой пищи на завтрак. Хорошо отдохнувший за ночь организм находится на пике бодрствования и в дополнительной энергии от кофе не нуждается.

9.00. Утренние часы лучше всего подходят для решения сложных задач, требующих творческого мышления: таких, как планирование, организация, редактирование и так далее.

11.00. Пик умственной активности - идеальное время для деловых встреч. В этот час наиболее эффективно работает кратковременная память. Именно сейчас стоит просмотреть свои записи оратору перед речью, преподавателю перед лекцией, студенту перед экзаменом.

12.00. Лучшее время для принятия сложных решений.

13.00.-14.00. Надо пообедать. Мясо, рыба, птица и другие белковые продукты для пищеварения легче, чем продукты, богатые углеводами. Кроме того, под действием пищеварительных ферментов белки преобразуются в **допамин** — вещество, стимулирующее мозг, а углеводы способствуют выработке **серотонина** — естественного успокоительного. Количество съеденной пищи также влияет на способность концентрации внимания. Чем питательнее обед, тем больше после него допускают ошибок в работе, требующей постоянного внимания. Попытка же совсем отказаться от обеда приводит к снижению работоспособности, появлению напряженности и беспокойства.

14.00.-15.00. В это время большинство людей испытывают кратковременную сонливость, независимо от того, насколько плотным был обед и был ли он вообще.

15.00. Послеобеденная вялость близится к завершению. Пора заняться простыми привычными делами, требующими двигательных навыков.

16.00. Бодрость возвращается. Хорошее время для выполнения нетрудных задач. Во второй половине дня лучше работает долговременная память, необходимая для длительного сохранения информации.

17.00. Пришло время для занятий спортом, особенно теми его видами, где требуется хорошая координация зрения и движений,- теннисом, волейболом, стрельбой. В это время достигается максимум реакции, физической силы и собранности. Кроме того, всего 20 минут занятий именно в эти часы обеспечат вам крепкий и здоровый сон ночью.

18.00.-20.00. Время ужинать. При выборе продуктов следует учесть свои планы на вечер: если их еще много, расслабляющей углеводной пище лучше предпочесть белковую.

22.00.-23.00. Постоянное время отхода ко сну - лучший способ приучить биологические часы включаться в нужное время. При твердом режиме появляется уверенность в способности быстро заснуть. Отсутствие такой уверенности - одна из главных причин бессонницы.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуя занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Как лучше всего запоминать материал

- **Психологи установили**, что наша оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семь. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

- **Не следует торопиться**, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. Среди второстепенного нужно выявить самое главное.

- **Используйте ассоциации.** Метод локальной привязки, или «метод мест» состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда - опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко предопределен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда. Итак, если в заучиваемом материале мало внутренних связей – оглянитесь вокруг. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.

- **Как повторять?** Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д.

- **Конспектирование.** Оказывается, текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти рук в кулаки.

- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно;

- глубокий вдох через нос (4-6 секунд);

- задержка дыхания (2-3 секунды), затем выдох.

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный

психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Как подготовиться психологически

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.

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и 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 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь 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.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого материала тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (отвести глаза от книги посмотреть вдаль).
4. **Минимум телевизионных передач!**

Несколько советов, которые могут помочь вам избежать переживания:

1. Запишите на листе бумаги, что вас беспокоит. Положите его под подушку или в ящик стола на семь дней. К тому времени, возможно, проблема разрешится сама собой или вам удастся найти разумное решение.
2. Спросите себя: «Помогают ли переживания справиться с ситуацией?» Когда вы поймете, что не помогают, придумайте что-нибудь, что **действительно** могло бы помочь.
3. Если вы можете посоветоваться с родителями, то сделайте это. Попросите их поддержать вас. Если вы не можете поговорить с родителями, найдите другого взрослого, которому вы доверяете, и поговорите с ним или с ней. Вдвоем вы, наверное, придумаете разумный план, как справиться с вашим беспокойством.
4. **Помните:** беспокойство – это эмоция, а не метод решения проблем.
5. Если ваши переживания стали навязчивыми, то обратитесь к вашему школьному психологу.

Как вести себя во время экзаменов

Какую одежду лучше надеть на экзамен?

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать слишком 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 помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена – все что хотите. Несколько слов о цвете одежды.

Традиционными **мужскими** являются цвета: темно-синий, черный, серый, бежевый (для лета). Пиджак малинового, зеленого или желтого цвета воспринимается как пижонство, и вряд ли вызовет серьезное отношение к собеседнику.

Женскими считаются пастельные тона, здесь важно угадать тональность. Так, например, светло-голубой оттенок создает холодное и отталкивающее впечатление. Розовый цвет - ощущение слабости, пустоты, а часто и слащавости. Светло-желтый оттенок вызывает чувство незначительной бесцветности, а светло-зеленый, как правило, придает холодность. Можно посоветовать одежду абрикосового, белого цвета или остановиться на классическом деловом костюме темно-синего цвета.

Построение ответа

Когда вы готовитесь к ответу на вопросы билета (имеется в виду, уже сидя на экзамене), сразу тезисно напишите основные идеи, если время на подготовку позволяет, добавьте дополнительный второстепенный материал. Если вы знаете какую-то тему лучше, владеете дополнительным материалом, постарайтесь выйти на нее, хотя бы коснуться, но так, чтобы преподаватель заинтересовался, что же вы знаете? Для ответа желательно заготовить материала как можно больше. Покажите готовность говорить о предмете «до утра», не бойтесь, преподаватель не позволит вам этого сделать.

Если при ответе вы волнуетесь, голос дрожит, не пугайтесь, ведь это естественно на экзамене, даже вызывает сочувствие, сопереживание у преподавателя. Если у вас есть что сказать, волнение скоро пройдет. А если сказать нечего, все равно пытайтесь рассуждать логически, ведь умение мыслить - высоко ценимое качество.

Жесты

Расположить другого человека к себе можно с помощью жестов - показывая открытые ладони. Негативно влияют на собеседника ваши скрещенные руки, ноги, они сигнализируют ему, что вы не открыты, зажаты. Как бы не были вы напряжены, постарайтесь не скрещивать их. Не стоит имитировать раскованность (сильно жестикулируя, громко говоря, смеясь), как правило, это выглядит, как развязность и вызывает неприязнь или агрессию. Ведите себя скромно, уважительно (вы ведь на «чужой территории»), с достоинством.

Важно перед экзаменом создать положительную установку на преподавателя, на экзамен.

1. Не рассматривайте преподавателя как вашего врага. Даже если преподаватель сидит угрюмый, это не значит, что он плохо относится к вам, просто он демонстрирует, так понимаемую им, беспристрастность.

2. У преподавателя тоже есть близкие люди, которые сдают экзамены, он сам когда-то сдавал экзамены, поэтому ему вполне понятно ваше состояние.

3. Преподаватель заинтересован в учениках. Любой преподаватель хочет работать с талантливыми, увлеченными людьми, помогите ему понять, что вы такой (а вы действительно такой, ведь иначе вы не занимались бы самосовершенствованием и не читали эту книгу!).

4. Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего! Иди отвечать в первых рядах.

И в заключение скажи себе: «Экзамен – это для меня праздник!» и успехов Вам! Да здравствуют трудности – ими мы растем!