

Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высокая работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

4. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.

6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. 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.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Экзамены - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными. Что делать школьному психологу в период подготовки к экзаменам? Психолог может помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамены; снизить экзаменационные страхи, тревоги; обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов. Советы выпускникам

Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий;
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв;

6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будь внимателен! Оттого, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

1. Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
2. Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

Как развить внимание?

Вы уже поняли, что основой памяти является внимание?!

Правильно! Если бы не было внимания, мы ничего не смогли бы запомнить. А если качество запоминания напрямую зависит от внимания, то мы должны научиться управлять им и даже его тренировать.

Для начала же ознакомимся с его свойствами:

1. объём;
2. сосредоточенность;
3. устойчивость;
4. распределение;
5. переключаемость.

Объём внимания – это то количество информации или объектов, которое человек может запомнить одновременно. Объём внимания у каждого человека разный, но считается, что среднестатистический человек может запомнить от 5 до 9 объектов одновременно. Можно добиться и лучших результатов. Этому мы тоже в дальнейшем будем учиться.

Сосредоточенность – одно из главнейших свойств внимания, поскольку от него зависит качество запоминания.

Устойчивость – одна из ключевых характеристик внимания, с которой связаны производительность и эффективность умственной работы.

Распределение внимания – выполнение в один промежуток времени нескольких действий при одновременном контроле над несколькими процессами или объектами. Это качество более значимо в профессиональной деятельности, например, в профессии авиадиспетчера.

Переключение внимания – способность внимания переключаться с одного предмета на другой.

Внимание, как и память, нуждается в постоянной тренировке. Все выше перечисленные параметры внимания следует развивать. Но самое эффективное в этом направлении –

развитие умений концентрации внимания. Сосредоточенность (концентрация) зависит от

1. хорошей физической формы;
2. эмоционального настроения на работу и заинтересованности в ее результатах;
3. наличия базы, необходимой для восприятия новой информации.

Следовательно, выполняя эти условия, мы будем способствовать улучшению способности к сосредоточению, т.е. повышению качества памяти.

Поддержанию хорошей физической формы способствуют занятия спортом, особенно на свежем воздухе, правильное питание, отказ от употребления алкоголя и табака. Вы помните, что для нормального функционирования клеток мозга необходимы кислород и питательные вещества. Поэтому берем за правило ежедневные вечерние прогулки на 15-20 минут и сон в хорошо проветренной комнате. Создание этих условий больших усилий от Вас не потребует.

А как быть с обеспечением заинтересованности? Ведь порой нам приходится заниматься не совсем любимым предметом. В этом случае подумайте, зачем Вам нужно то дело, которым Вы собираетесь заняться, какие выгоды ждут Вас в итоге, т.е. создайте мотив. Сложнее с созданием эмоционального настроения. Ведь это «штука» абсолютно индивидуальная, и вряд ли сработает какой-то единый рецепт.

Эмоциональный настрой в интеллектуальной работе зависит и от субъективных факторов, которые можно устранить усилием воли (лень, например), и от объективных, никак не зависящих от нас.

Но бывает, что при выполнении конкретной интеллектуальной работы никак не удается сконцентрироваться на процессе.

Используйте один из приемов:

1. Проветритесь – побудьте 15-20 минут на свежем воздухе.
2. Примите бодрящий прохладный душ.
3. Медленно выпейте мелкими глотками стакан прохладной воды. Это придаст Вам сил и снимет легкую усталость.
4. Выполните мудру Хакини. Соедините кончики растопыренных пальцев правой руки с кончиками пальцев левой руки.

Такое положение пальцев способствует взаимодействию правого и левого полушарий, при этом открывается доступ к правому полушарию, где хранится вся информация. Более того, эта мудра оказывает положительное действие и на дыхательный процесс, делая его глубже, что также хорошо сказывается на работе головного мозга.

Мудру Хакини можно практиковать в любое время для тренировки памяти, когда необходимо концентрироваться на чем-либо или припомнить что-нибудь из ранее прочитанного. Одно неперемное условие: при выполнении мудр, при любом занятии умственной работы НИКОГДА не скрещивайте ноги!

Если Вам необходимо срочно что-нибудь вспомнить, соедините кончики пальцев обеих рук, при этом поднимите глаза вверх, а во время вдоха кончиком языка коснитесь десны. При выдохе верните язык в привычное положение. Затем сделайте глубокий вдох, и Вам в голову тут же придёт то, что Вы хотите вспомнить.

Еще одним объективным фактором, мешающим нам сосредоточиться, является незнание элементарных, базовых для понимания нового материала вещей. Вы читаете, например, текст, готовясь к экзамену, и не можете заставить себя сосредоточиться. Подумайте – почему? Не понимаете смысла прочитанного? Этому может быть две причины:

1. Возможно, Вы не знаете каких-то базовых понятий, идей или концепций. Поэтому общее содержание ускользает от Вас.
2. Вам просто непонятны отдельные слова из текста статьи.

В первом случае Вам придется потратить время на то, что Вы не усвоили раньше, и лишь потом переходить к сложному материалу. Во втором – проще: выписываете значения непонятных слов, делаете комментарии, т.е. создаете глоссарий. Обратите внимание, сегодня в конце или в начале многих научных текстов можно обнаружить глоссарий.

И напоследок еще один прием, позволяющий понять смысл трудно воспринимаемого

текста.

1. Разбейте текст на блоки (абзацы, возможно, даже предложения).
2. Выделите непонятные места.
3. Прочитайте блок еще раз очень внимательно.
4. Изложите письменно его содержание своими словами.

Резюме:

1. Своим вниманием можно и нужно научиться управлять.
2. Заведите тетрадь эффективных приемов для развития внимания, памяти.
3. Используйте мудру Хакини на уроках, на семинарах, на зачетах, экзаменах, всегда, когда Вам нужно что-нибудь вспомнить. Это Ваша волшебная палочка!

Научитесь планировать Вашу деятельность. Вы обнаружите в себе появление

целеустремленности, добьетесь повышения самооценки и удивитесь количеству реализованных за неделю дел.

Упражнения для улучшения памяти.

Упражнение 1. (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.).

Посмотрите внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закройте глаза и представьте себе это изображение во всех деталях. При этом Вы можете задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?
- Если да, как я могу их описать?
- Есть ли растения? Какие?
- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Откройте глаза и сравните представленную Вами картинку с ее оригиналом.

Упражнение 2.

Попробуйте вспомнить следующую информацию. Запишите то, что Вы вспомните.

Постарайтесь затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напишите номера телефонов, которые Вы помните на память.
- Напишите имена и фамилии Ваших одноклассников в 1, 3 или 5, 9 классах.
- Напишите названия книг, которые Вы прочитали за последний год, и имена авторов.

Это задание можно варьировать: например, попробуйте вспомнить домашние адреса Ваших друзей, почтовые индексы и т.д.

Упражнение 3.

Подчеркните все встретившиеся Вам буквы А.

ЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЦШГУВФФШОРУЗЦГУХЗ
ЩГЛДРГУЦЩКРАЦЩЩЩРУЦЗЙЦХЗОЛЭХЩУГНКРОАЙШНУОРЦГУХЗШУХЗШК
РЗЙХХУКШХПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЦОГРЦЗЦГЦЗХЦ
ГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВПАХУЦЦШГУВВПШОРНРЗЦ
ОАЦГОАУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЫДЮ
ЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЦОГРЦЗЦГЦЗХЦЩЦЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕО
КУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЦЩШГУВФФШОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩ
ЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЦ
ОГРЦЦОАЦГОАЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЦЩШГУВФФ
ШОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЩЩРУЦЗЙЦХЗОЛЭХХЩУГНКРОАЙШНУОРЦГ
УХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЦОГР
ЦЗЦГЦЗХЦЩЦ

Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

Упражнение 4.

Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

Помидоры

Нут (турецкий горох)

Чернослив

Йогурт

Кофе

Чистящее средство

Подсолнечное масло

Брынза

Ржаные хлебцы

Апельсиновый сок

Мука

Упражнение 5.

Вы видите перед собой первые и последние буквы слов. Впишите остальные буквы, чтобы получилось слово.

К	_____	Р
Г	_____	Д
К	_____	Н
Б	_____	Я
З	_____	Н
Т	_____	Р
Р	_____	Т
Н	_____	З
Я	_____	Б
Н	_____	К
Д	_____	Г
Р	_____	К