

При подготовке к экзаменам рекомендуется воспользоваться следующими советами:

1. Сон-это важно. Постарайтесь перед экзаменами, особенно накануне, хорошо выспаться. Полноценный сон всегда был лучшим средством для восстановления физических сил и психических способностей (памяти, внимания, мышления), а следовательно, и работоспособности.

2. Прогулка перед сном или открытая форточка на ночь. "Какая прогулка!"- возмутитесь вы, закопавшись в учебниках. И будете не правы. Сколько бы еще ни оставалось невыученного материала, найдите 15 мин для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет вас от "зубрежки", укрепит вашу нервную систему, обогатит мозг кислородом, а он (мозг) в благодарность за это сможет поглощать и "переваривать" знания с большим аппетитом.

3. Физкультура победит адреналин! Волнение, тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Всем известно, что страх может вызвать спазм гортани, онемение отдельных частей тела. Чтобы уберечься от нежелательных последствий стресса, в целях профилактики рекомендуется уделять время для физических упражнений (3-4 раза в день по 15 мин). Например, еще утром лежа в постели, потягиваясь, вращайте ступни ног, кисти рук, напрягите и расставьте поочередно мышцы всего вашего тела. Начните с мышц лица: высоко поднимите брови (сожмите в "гармошку" мышцы лба на 5-7 с) и опустите, расслабьте их; надуйте щеки как воздушный шарик, а затем наблюдайте за процессом сдувания; растяните губы в улыбку и сделайте лицо невозмутимо спокойным. Повторите каждое упражнение по 3-4 раза. Поработайте, напрягая и расслабляя мышцы шеи, груди, живота, рук и ног. Таким образом, организованное тело организует и ваш разум.

4. Минутки отдыха. В перерывах между занятиями закройте глаза и представьте себя кусочком масла, который лежит на тарелке, стоящей на подоконнике. На него падает луч теплого, весеннего солнца. Масло начинает таять, медленно растекаясь по тарелочке. Все тело расслаблено, в мышцах приятное тепло, Погрелись? А теперь открывайте глаза и с радостью продолжайте поглощать научные догмы.

5. Умное меню. Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают: - орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему; - морковь - улучшает память; - капуста - снимает стресс; - витамин С (лимон, апельсин) - освежает мысли и облегчает восприятие информации; - бананы, клубника - помогут спать спокойнее; - креветки - помогут сконцентрировать внимание; - шоколад - питает клетки мозга. Предлагаем вам рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы: 1 чайная ложка меда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.

6. Метод "3-4-5". Как правило, подготовка к экзамену проходит под девизом: «В день по одному билету – выучить!» И это большая ошибка. Московским психолог А. Пронин предлагает метод "3-4-5". Это означает, что время до экзамена делится на три равные части. За первые несколько дней заучиваете весь необходимый материал на «тройку», следующие несколько дней – на «четверку», а в оставшиеся дни - доучиваетесь на «пять». Пользуясь этим методом, вы избавитесь от страха опоздать и не выучить, а повторение, как известно, - «мать учения». К тому же вы получаете целостное представление о предмете.

7. Оптимизм - залог успеха. Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: «Совершенно ничего не помню», «Ничего не знаю» и т. д. Нужно, наоборот настраивать себя: «Я сдам», «Я все знаю», «Я все выучил», «Я абсолютно спокоен, уверен в своих знаниях» и т. д. Это на подсознательном уровне организует и заставит вас сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок сдачи экзамена.

8. Приметы (для тех, кто в них верит): • В двенадцать часов ночи перед экзаменом открыть окно, вытащить наружу открытую зачетку (дневник) и прокричать несколько раз: «Халява, приди!». Затем резко захлопнуть зачетку (дневник), перевязать ниткой и спрятать в плотно закрытый шкаф. Все это делается для того, чтобы пойманная «халява» никуда не улетела. Развязать зачетку (дневник) можно лишь непосредственно перед экзаменом в кабинете. • Накануне экзамена нельзя мыться, стричься и стирать одежду. Лучше всего ходить на каждый экзамен атом одежде, в которой однажды повезло на экзамене. • После двенадцати ночи уже нельзя готовиться к экзамену. • Перед экзаменом положить под левую пятку монетку в 5 коп. (руб.). Необходимо отметить, что выполнение указанных условий придаст уверенность в себе, но не заменит знаний (лентяев и двоечников это не спасет).

9. «Встречают по одежке...». Всем известна данная пословица. Что же лучше всего надеть, иди на экзамен? Особенно сейчас, когда мода так разнообразна? Не углубляясь в профессиональные тонкости моды, переключим внимание на неадекватность одежды и ситуации. То, что на экзамен не стоит надевать слишком нарядные или «затрапезные» вещи, что более всего подходит деловой стиль, знают практически все. Однако одежда должна соответствовать вашему внутреннему состоянию. Дело в том, что человек на бессознательном уровне чувствителен к противоречиям. Если наденете то, что не соответствует вашему образу и стилю, то это будет выглядеть претенциозно и вызывать у преподавателя чувство дисгармонии и дискомфорта. Не стоит обманывать себя тем, что одежда сделает вас иными. Помните, что по одежке только встречают.

10. Шпаргалки. Вы не задумывались, сколько вреда они приносят? Во-первых, это свидетельство плохих знаний. Списывая со своей шпаргалки, чаще всего не задумываешься о том, что пишешь. Во-вторых, это страх перед ответом. В-третьих, нужно быть большим мастером, чтобы спрятать шпаргалку так, чтобы никто не увидел, и чтобы было удобно. Это так нелегко!!! Но, как, ни странно, со шпаргалками связаны и положительные моменты. Главное - это то, что шпаргалка помогает при подготовке к экзаменам. Гораздо легче запоминать материал, одновременно читая его и записывая какие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее ее наличие, помогает неуверенным ученикам: чаще всего такие дети не пользуются шпаргалками на экзамене, но сама мысль о том, что "подсказка" рядом, придает уверенности.

11. Конспектирование. Текст можно очень сильно сократить, представив его схематично в виде звезды, дерева, скобки и т. п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

Источник: <http://mybloginfo.ru/readytoexam/207-sovety-po-podgotovke-k-ekzamenam.html> Блог социального педагога, психолога © mybloginfo.ru