

Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов

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. 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. 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.

5. 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 - доучиваете 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.

6. 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.

7. «Встречают по одежке...».

На экзамен не стоит надевать слишком нарядные вещи, более всего подходит деловой стиль.

Некоторые закономерности запоминания:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержания работоспособности:

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям, т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!