

# Рекомендации для старшеклассников, сдающих экзамены

**Чтобы эффективно использовать время на подготовку к экзаменам полезно заранее составить план своей работы. Продуктивно человек может заниматься до 8 – 10 часов в сутки.** Исходя из этого, определите общий фонд времени в часах, из которого вычтите резервы на непредвиденные трудности (к примеру, процентов 10). Оставшееся время распределите на проработку и повторение материала. Через некоторое время проверьте правильность вашего планирования. Может оказаться, что темп занятий оказался не тем, появились неучтённые потери времени или его запас. Внесите поправки.

**Заставлять себя просыпаться пораньше и посвящать утренние часы учёбе.** Лучше всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 14 до 17 – 18 часов. Утреннее время лучше использовать на самые сложные дела. Исключение делается только для закоренелых и неисправимых «сов» - они достигают наибольших успехов поздно вечером и ночью.

**Для хорошего усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз. Но это не значит прочитать его многократно. Каждое повторение должно отличаться:**

первый просмотр материала – общая ориентировка;  
выявление основных идей текста и их взаимосвязи;  
повторение наиболее существенных факторов;  
составление плана вопросов и дальнейшее повторение уже по нему;  
Таким образом, каждый раз повторяется всё меньшая часть материала.



**Подход, при котором «на счастье» тщательно изучается лишь часть вопросов, а на остальные не обращается внимание, ни в коем случае нельзя считать эффективным.** Вероятность выигрыша ничтожна мала. Необходимо усвоить закон: если не знаешь хотя бы один ответ из ста, обязательно попадётся именно он. А потому даже при острейшем дефиците времени по каждому вопросу нужно знать его основные положения и понятия.

**Подготовьте себя морально к необходимости запоминания важного для вас материала.** Известен педагогический эксперимент, когда 12 студентам было предложено выучить наизусть большое стихотворное произведение, а тринадцатому – принять у них зачёт. После зачёта тринадцатого попросили рассказать текст, который он прослушал дюжину раз. И он не смог этого сделать! У него не было установки на запоминание. Внушите себе необходимость усвоения материала, и эта установка сократит время на запоминание.

**В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.** Поэтому надо не уменьшать, а увеличивать приблизительно на 1 час сон по сравнению с обычной продолжительностью. Когда вы не выспались, на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени. Попробуйте так называемый дробный сон, т.е.  $\frac{3}{4}$  обычного времени для сна использовать ночью, а  $\frac{1}{4}$  - днём. Благодаря этому появляются как бы два «утра» и увеличивается продолжительность эффективной работы.

**Желательно утром, до начала подготовки, и в середине дня по 30 – 40 минут бывать на свежем воздухе.** Прекрасно, если вы пробежитесь при этом. Используйте регулярные физкультурные минутки. Тем более когда-то надо начинать заботиться о своём здоровье. Если последовать этим советам, то время высокой работоспособности растягивается до 12 – 13 часов.

**Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание.**

Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Это достижимо с помощью еды. Дело в том, что хотя мозг человека и составляет всего 2-3 процента от общей массы тела, он очень любит покушать. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» именно он. Соответственно рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию. **Лучшему запоминанию, например, способствует морковь** (она участвует в процессе обновления клеток мозга). Перед тем как начать что-либо учить, съешьте тарелочку тертой моркови с растительным маслом. От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук. Половина луковицы в день – и никакой усталости! Орехи – старое испытанное средство в тех случаях, когда требуется выносливость (они укрепляют нервы). Острый перец, клубника и бананы помогут снять стресс и улучшить настроение. А от нервозности вас избавит капуста – ешьте её перед экзаменами и будете спокойны.



drss.3dn.ru

Ничто так не освежает ваши знания и вас самих, как лимон. Идеальный продукт для того, чтобы перекусить между длительными занятиями, – черника. Она улучшает кровоснабжение мозга. Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба. На смену рыбьему жиру пришли капсулы. Их можно купить в аптеке, а глотать рекомендуется в стрессовых ситуациях, в частности, перед экзаменами. Но сахар для повышения работоспособности не ешьте: это не поможет. Сахар быстро попадает в кровь и проясняет голову, но уже через 10 минут вы снова почувствуете себя усталым и разбитым. Намного лучше вместо чистого сахара есть продукты, в которых он находится в сложных соединениях, – хлеб грубого помола, орехи, рис или сухофрукты. Они дольше расщепляются – вы вновь почувствуете себя бодрым и свежим, только через 15 минут, зато эффект останется часа на три – четыре. Кроме того, стимулировать работу мозга помогает пища, богатая белками, – мясо и рыба. Есть нужно часто, но понемногу, иначе ваш объевшийся организм откажется заниматься и заляжет с пультом перед телевизором. И, наконец, непосредственно собираясь утром на экзамен, позавтракайте запеченной рыбой и чашкой кофе с шоколадкой вприкуску.

**При запоминании «активное» повторение эффективнее пассивного, т.е. после прочтения материала его целесообразно пересказать по памяти.**

Если какой-то аспект материала не удаётся вспомнить в течение трёх минут, то именно его можно подсмотреть, а затем продолжать вспоминать дальше. Более эффективно один раз прочитать и несколько раз повторить по памяти, чем наоборот. Повторяйте материал каждый раз по-новому:

подробный пересказ с деталями;

вспоминаете лишь план текста;

вспоминает лишь основные положения и формулировки.

**Использование приёмов логического, осмысленного запоминания в несколько раз повышает его эффективность.** Особенно действенным при запоминании текста является составление его плана. В этом случае вы не только осваиваете основные аспекты содержания, но и логическую связь отдельных частей текста.

**Наблюдая за собой, выясните свой ведущий тип памяти,** т.е. как вам легче запомнить информацию – если вы её видите, слышите или записываете? Исходя из этого, в дальнейшем постарайтесь так организовать свою работу, чтобы использовался ведущий тип памяти. (Здесь необходимо использовать методику определения ведущего типа памяти).

**При хорошей зрительной памяти** быстро и чётко запоминаются рисунки, расположение информации на странице, цвет и т.д. Выделяйте отдельные места

записей, обводя их рамками, делая значки, подчёркивая, меняя шрифт, представляя зрительно отдельные части текста.

**При хорошей звуковой памяти** лучше запоминается звучащая речь. Запоминаемый текст читайте вслух, выделяя интонацией, тембром голоса отдельные места, рассуждаёте вслух, слушаёте текст, записанный на магнитофон.

**В случае выраженной памяти на движения**, моторной памяти используйте повторную сокращённую запись запоминаемого материала, например, выводов, повторных положений текста, рисование таблиц, графиков, схем.

Но, используя ведущий тип памяти, позаботьтесь и о развитии отстающих, так как многие виды профессиональной деятельности могут потребовать и их. К тому же одновременное использование нескольких видов памяти улучшает запоминание.

**Повторив какой-то раздел, не приступайте сразу же к изучению нового.** Дайте усвоенному «отстояться», чтобы последующая информация не давила на предыдущую. А заодно и себя наградите отдыхом. Перерыв рекомендуется делать через каждые 60 – 90 минут занятий.

**Определите, как вам лучше заниматься: в компании или в одиночку.** Оба способа имеют свои плюсы и минусы. При занятиях в компании многое зависит от того, кто в неё входит и не слишком ли много времени тратится на пустую болтовню. Здесь вы можете быстро получить консультацию по непонятному вопросу и, в свою очередь, разъясняя что-то другим, лучше понять материал и научиться объяснять его, повысить свою уверенность в знании предмета. В ходе объяснения вы можете использовать все виды памяти – зрительную, звуковую и моторную. Используя звуковую память, учтите, когда вы лучше запоминаете – говоря или слушая, и соответственно выбирайте роль рассказчика или слушателя.

При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе лучше основное время затратить на занятия в одиночку, составляя для себя тезисы, конспекты и миниатюрные «шпаргалки». Не вздумайте воспользоваться шпаргалкой на экзамене, но при подготовке к нему зрительная и моторная память поможет сжато изложить весь материал и увидеть его целиком, в связи с другими темами. Безусловно, шпаргалки полезны. В процессе их приготовления материал усваивается как под гипнозом. Работают все виды памяти. Поэтому, если у вас на плечах светлая голова, качественно сделанная шпаргалка может и не понадобиться. К вашему удивлению, всё отложится в голове само собой. Не зная материал, написать шпаргалку невозможно, волей-неволей вам всё-таки придётся рыться в учебниках и конспектах. А это уже прекрасно! Замечено давно, что люди, умеющие писать прекрасные шпаргалки, с лёгкостью справляются с написанием рефератов, дипломов и курсовых.

**Не пытайтесь выучить всё наизусть.** Вы должны понять суть и подход при поиске решения.

**Перед экзаменом всегда проводится консультация.** Максимальную пользу от консультации вы получите, если придёте на неё с собственными конкретными вопросами, а не будите надеяться только услышать ответы на вопросы других.

## ***Как психологически готовиться к экзаменам?***

1. Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей.
  2. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической, готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя
  3. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям.
  4. Если очень трудно собраться с мыслями - начни с самого лёгкого.
  5. Если готовишься к нескольким экзаменам, лучше учи по одной теме из разных предметов (для смены деятельности).
  6. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
  7. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах.
  8. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты-«сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого, максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
  9. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 мин. занятий, а затем 10 мин.- перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, принять душ.
  10. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
  11. Не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.
-