

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Как подготовиться к сдаче экзамена

Экзамены (в строгом переводе с латыни – испытания) – это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение, знаниями по предмету.

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи 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 картинки в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи кто ты – "жаворонок" или "сова", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы будут пройдены.
- 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.
- Чередуй 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.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- Выясни свои положительные качества, которые можно использовать в ходе подготовки. Научись выявлять область, в которой требуется помощь от других людей, умей просить о помощи. Научись управлять эмоциями, снимай излишнее напряжение.

Питание

Питание должно быть 3–4 - разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Упражнения для отдыха глаз

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Своевременно выполняйте упражнения для глаз.

- «Посмотри попеременно вверх-вниз (25 сек), влево – вправо (15 сек)».
- «Напиши глазами свое имя, фамилию».
- «Попеременно фокусируй взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги перед собой».
- «Нарисуй глазами квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону».

Условия поддержки работоспособности

- Чередовать умственный и физический труд.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут.
- (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
- Минимум телевизионных передач!

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.