

ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

✓ Составляйте план своей работы

Продуктивно человек может заниматься 8-10 часов в сутки. Определите общий фонд времени в часах и распределите его на проработку и повторение материала, не забывая про перерывы.

✓ Когда лучше учить и повторять

Время активности нашего мозга – с 8 до 12 и с 14 до 17 часов. Ни в коем случае не нужно учить ночью. Исключение составляют «совы». Днем они «спят», зато после полуночи у них начинается просто бум активности.

✓ Как заучивать материал

Чтобы лучше запоминать, нужно сформировать у себя установку (поставить цель): я могу запомнить этот материал, я хочу сам решить эту задачу. При этом соблюдайте простейшее правило, связанное с дыханием. Когда вы вдыхаете воздух, нужно сказать себе: «Я могу это выучить, я сумею все запомнить» (позитив). А при выдохе: «Усталость прошла, напряжение спало» (негатив). Это простое упражнение мобилизует, настраивает на рабочий лад.

✓ Пользуйтесь разными видами памяти

Существуют разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная и др. Сочетание их дает самый сильный результат.

✓ Пользуйтесь разными способами запоминания

Качество запоминания улучшится, если пользоваться способами «на слова или образы». Иногда стоит вспомнить название заголовка или первое предложение – и текст восстановлен.

Условие хорошего запоминания – план. Причем помнить нужно не просто план сам по себе, а процесс его составления (что за чем идет). Если материал неравномерный, разделите его на блоки, каждый из которых должен быть законченным по смыслу.

Некоторые пишут шпаргалки – и правильно делают. Во-первых, пока ученик пишет – он запоминает. К тому же обычно переписывается не весь текст, а какие-то тезисы, а это уже элемент анализа материала. А еще шпаргалка дает психологическое спокойствие.

✓ Как лучше повторять

Повторение – мать учения. И уж конечно оно играет огромную роль при подготовке к экзаменам. Каждое повторение должно нести в себе что-то новое. Можно не просто пересказывать текст, а делать это в форме диалога с самим собой (что было дальше, когда, где, по какой причине, при каких условиях это произошло?)



✓ Поддерживайте свою работоспособность

Увеличьте продолжительность сна на 1 час, но сравнению с обычной. Утром и в середине дня бывайте по 30 - 40 минут на свежем воздухе. В перерывах между занятиями устраивайте физкультминутки. Делайте гимнастику для глаз.

✓ Правильно питайтесь

Есть нужно почаще и понемногу, ешьте овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, мясо, рыбу и т.п.

✓ Настраивайте себя на эффективную работу и на успех

Для этого используйте мысленные стратегии преодоления страха перед экзаменом, элементы аутотренинга. Примерные формулировки настроя:

Я спокоен и уверен в себе	Я здоров, полон сил и энергии
Я верю в себя и в свои силы	Я запоминаю быстро и много
Я успеваю всё выучить	Мне легко вспомнить любой материал
Я твёрдо верю в успешную сдачу экзаменов	Я уверен в своих знаниях
Я правильно распределяю силы и время	Я собран и владею собой

Верьте в себя!

