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. ¾ обычного времени для сна использовать ночью, а ¼ - 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.

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 отдель-ные места, рассуждаёте вслух, слушаёте текст, записанный на магнитофон.

В случае выраженной памяти на движения, моторной памяти используйте повторную сокращённую запись запоминаемого материала, например, выводов, основных 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 несколько 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 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 отложиться 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 легкостью 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.Начинай 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.