

Как успешно сдать экзамены, ЦТ?



Советы психолога

Экзамены — это всегда волнение и переживания... А выпускные и вступительные экзамены — это ещё и огромная ответственность за выбор своего будущего. Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья? Как найти в себе силы и желание учиться, и вообще с чего начать? Как перебороть себя и свою лень и хорошо подготовиться к сдаче экзамена?

Готовимся к экзамену

1. Начинать готовиться к экзамену заранее, по частям. Постарайся запомнить в начале самое лёгкое, а потом переходи к сложному материалу.
2. Всегда планируй, что ты должен выучить за сегодня, рассчитав дни до экзамена, чтобы успеть пройти весь материал.
3. Лучше учить большими отрывками, чем короткими, т.к. запоминается то, что понятно.
4. Учи с небольшими перерывами (выучил одну тему, сделай физическое упражнение и переходи к следующей теме).
5. Повторение изученного материала должно быть по памяти, а не многократное его чтение.
6. Определи, в какое время ты наиболее трудоспособен, и в зависимости от этого загружай себя.
7. Накануне экзамена зрительно пробеги по всем вопросам и кратко вспомни на них ответы. При необходимостиполни свои знания.

Важным является сон. Не ложись поздно спать. Организм должен отдохнуть.

8. Немаловажным является и режим дня: сон должен составлять не менее 8 часов, прогулка на свежем воздухе — 2 часа, после интенсивной умственной нагрузки возможен дневной сон. Продуктивно можно заниматься 8 часов в сутки.
9. Во время подготовки к экзаменам также важным является питание. Оно должно быть сбалансированным и калорийным (грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки, молочные продукты, рыбы, мясо, овощи, фрукты и, конечно, горький шоколад).

Что нужно делать, если попался вопрос на экзамене, которого вы не знаете или помните плохо

НЕ паникуйте. Успокойтесь. Прочитайте еще раз вопрос и начинайте записывать все, что приходит вам в голову. Как только вы начнете писать, ваши мысли должны структурироваться. Если вы этот вопрос учили, вы его постепенно обязательно вспомните.

УДАЧИ ВАМ НА ЭКЗАМЕНАХ!

Рекомендации психолога по подготовке к экзаменам

1. При подготовке к экзамену на рабочем месте не должно быть ничего лишнего, мешающего.
2. Перед занятиями проветрите комнату, выключите телевизор, радио.
3. Не рекомендуется заниматься поздно вечером, такая работа менее эффективна, материал не усваивается.
4. Взяв билет, начинайте готовиться с того вопроса, который, пусть совсем немного, но для вас легче. Напишите примерный план ответа. Когда вы это сделаете, то сразу почувствуете некоторое облегчение. Вы как бы освободитесь от нервозности и вся ваша энергия будет направлена на экзаменационный ответ.
5. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

6. Вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме.
7. Вы ошиблись? Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если вам укажут на ошибку, и вы не уверены в своей правоте, лучше согласитесь. Не бойтесь ошибок! Используя ошибки, учитесь лучше разбираться в усваиваемом материале.
8. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Готовясь к предстоящему экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь. Напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, долгожданного победного ответа. Учитесь ставить конкретные цели и стремитесь к их реализации.

За эпиграф можно взять высказывание: “В моем словаре нет слова “невозможно”

Советы ученику, выпускнику, сдающему экзамены

Подготовка к экзамену

1. Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое. Психологи, изучающие влияние цвета на человека, рекомендуют ввести в интерьер цветные «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
2. Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам. Желательно составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени.
3. При планировании ежедневных занятий целесообразно учесть ваши индивидуальные особенности, определить, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.

4. Составляя план на каждый день подготовки, лучше четко определять, какие разделы предмета вы будете именно сегодня изучать.
5. Определите для себя как целесообразнее в процессе подготовки распределить изучение сложного или хорошо знакомого материала. Проявляйте в этом вопросе гибкость в зависимости от вашей работоспособности в день подготовки.
6. Обязательно следует чередовать работу и отдых. Например, 40 минут занятий, 10 минут – отдых. Во время отдыха желательно смотреть вдаль, например, в окно, особенно на живую природу.
7. Полезно повторять материал по предложенным экзаменационным вопросам.
8. В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал.
9. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов ответа на вопросы, схем, сравнительных таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а фиксировать на бумаге. Когда вы записываете план ответа на вопрос, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, то есть, делаете то же самое, что надо будет делать на экзамене. Планы практически полезны еще и потому, что удобно использовать при повторении материала.
10. Никогда не надо стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и понятиях.
11. Перед устными экзаменами ответы на наиболее трудные для вас вопросов хорошо бы проговаривать вслух стоя перед зеркалом, обращая внимание на мимику, жесты, позу. Психологи установили, что чем больше различия в состоянии человека в тот момент, когда он готовится к экзамену (получает информацию) и сдает экзамен (воспроизводит информацию), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Когда вы рассказываете материал при ответе, вы сближаете эти два состояния. Полезно рассказывать ответы на экзаменационные вопросы кому-либо (родителям, друзьям, одноклассникам).
12. Обязательно научитесь хорошо выполнять практические задания. Учитесь объяснять, как вы их выполняли, каким был ход ваших рассуждений.

13. Обязательно посетите консультацию к экзамену, на которой вы сможете выяснить имеющиеся у вас вопросы по экзаменационному материалу, получить рекомендации учителя.

Накануне экзамена

1. Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала, а перед устным экзаменом – время на то, чтобы пересказать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе.
2. Не следует повторять билеты по порядку. Проведите повторение материала в виде ролевой игры: проиграйте ситуацию экзамена с вытягиванием билетов и ответа на них.
3. Во время этой ролевой игры, осуществляйте подготовку к ответу: запишите план ответа на вопрос, используйте другие формы записи ответа на вопрос (планы-тезисы, тезисы, таблицы, схемы).
4. Откажитесь от вечерних занятий, совершите прогулку и рано ложитесь спать.

Желаем удачи!

Советы психолога выпускникам

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для

подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное – распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет более эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Советы родителям или чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов

Владением информации о процессе проведения экзамена

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке к экзаменам

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.