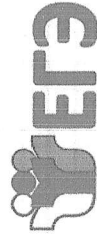


Памятка для выпускников Как подготовиться к сдаче экзамена



ВЫБОР БУДУЩЕГО!

1. Место для занятий

Организуй правильно своё рабочее пространство: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картины в этих тонах или эстампа.

2. Режим дня

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты- «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние и вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо 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», то можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуя занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Психологи советуют разделить день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;

- занимайся спортом, трудом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку – 8 часов.

- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

3. Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, 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.

4. Как подготовиться психологически

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

1. Посмотри попеременно вверх – вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд).
2. Напиши глазами своё имя, отчество, фамилию.
3. Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.
4. Попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).

5. Каким должно быть питание.

Питание должно быть 3 – 4- разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Ещё один совет: перед экзаменами не следует наедаться, завтрак должен быть легким.