

Экзамен без проблем

Рекомендации
для учащихся

Педагоги-психологи
ГБОУ ЦО №1417
Грушина Т.О. и Пономарева Е.А



Психологическая подготовка

Психологическая подготовка к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего вам наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебной работой во время экзамена



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.



Советы:

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



Советы:

- Накануне экзамена надо лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.
- Все необходимое к экзамену (тетрадь, ручка, карандаш, документы...) нужно подготовить заранее.
- Одежду, которую вы планируете одеть на экзамен, примерьте еще накануне и убедитесь в том, что вам в ней удобно и комфортно.



ВАЖНО!

Запомните: ни в коем случае нельзя экономить на сне! Лучше недоучить материал, чем пойти на экзамен в усталом, вялом состоянии. При упадке сил ты вряд ли вспомнишь даже то, что успел выучить!



Советы:

- Собираясь на экзамен, обязательно позавтракай!
- Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.



Режим дня

Раздели день на три части:

- ✓ готовься к экзаменам 8 часов в день;
- ✓ занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе— 8 часов;
- ✓ спи не менее 8 часов;



Питание

- ❖ Сведите к минимуму употребление кофе, заменив его фиточаем и спортом.
- ❖ Питание должно быть дробным (3-4 раза в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.
- ❖ Для поддержания сил можно принимать растения-адаптогены: корень женьшеня, лимонник, элеутерококк. Из лекарственных препаратов можно принимать аминокислоту глицин.



Место для занятий

Организуя правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.



Как запомнить большое количество материала

- Повторяй материал по вопросам.
- Вначале вспомни и 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.



Режим повторения в процессе запоминания:

- ~ Первое повторение сразу после окончания чтения.
- ~ Второе повторение через 20 минут после предыдущего.
- ~ Третье повторение через восемь часов.
- ~ Четвертое повторение через сутки (лучше перед сном, закончить к 22 часам и сразу же лечь спать)



Метод «5 П» в процессе запоминания:

- 1 П- просмотреть текст (бегло)
- 2 П- придумать к нему вопросы
- 3 П- пометить карандашом самые важные места
- 4 П- пересказать текст
- 5 П- просмотреть текст повторно



Ты на экзамене!

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4—6 секунд),
- задержка дыхания (2—3 секунды).



Начало тестирования:

- Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием.
- Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.



Отвечая на тест, помни:

- Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!



Важно!

- Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.



УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

