

## **ПАМЯТКА**

### **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ**

Любой экзамен представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Как правильно подготовиться к экзаменам? Какие упражнения помогут Вам волноваться меньше? Как правильно вести себя на экзамене? Может ли шоколад помочь Вам все лучше запомнить? Есть ли разница — повторять вслух или про себя? Какой метод наиболее эффективен для запоминания?

Сегодня мы с вами поговорим обо всех волнующих нас вопросах и постараемся научиться как же эффективнее подготовиться к экзамену.

#### **Определите свой стиль изучения**

Для того чтобы сохранить спокойствие в кризисной ситуации, необходимо избегать ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверх целей. Чем реалистичнее цель, тем меньше вероятность превращения ситуации в катастрофическую.

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

У разных людей развиты разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Людям с развитой зрительной памятью полезнее будет читать материал. Потом вспоминается страница, на которой написана нужная тема. Читая материал, выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста, фиксируйте их на маленьких листочках. Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы. Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, различными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на

стенах, чтобы они постоянно были у Вас перед глазами, пока Вы готовитесь к экзамену).

Тому, у кого развита моторная память, лучше еще раз прописать материал (например, заняться написанием шпаргалок). Тому, у кого развита слуховая память, лучше читать конспекты и учебник вслух. Читайте запоминаемый текст вслух. Если у Вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте. При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста. Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила, формулы, выводы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или Вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.

#### **Некоторые закономерности запоминания:**

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. Количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Заучивать и запоминать информацию необходимо с учётом личного ведущего уровня восприятия.

#### **Какие вопросы учить первыми?**

Если в течение семестра вы неплохо разобрались в предмете, приступайте к вопросам, о которых имеете хоть какое-то представление.

Если каждый новый блок нельзя понять без предыдущего, то вариант один: учите всё строго по порядку.

Также имеет смысл начинать со сложных вопросов, выделяя достаточно времени на их изучение. Лучше разобраться с ними, пока вы не устали и не потеряли концентрацию внимания. Лёгкие вопросы оставляйте на потом. И будьте последовательны. Придерживайтесь выбранной стратегии, даже если начинаете паниковать с приближением экзамена.

**Стремитесь к пониманию, а не запоминанию.**

Вникайте в вопрос, а не старайтесь его вы зубрить. Заучивание — заведомо проигрышная стратегия, которая к тому же отнимает больше времени.

Находите логические связи в вопросах, придумывайте ассоциации.

Конечно, в каждом предмете есть информация, которую нужно знать наизусть: даты, формулы, определения. Но даже их запоминать легче, если вы понимаете логику.

На экзамене рассказывайте материал своими словами, домысливайте, чтобы ответ был более развёрнутым.

## **ПАМЯТКА**

### **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ**

#### **Условия поддержки работоспособности:**

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерывы каждые 20 - 30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть в даль).
4. Минимум телевизионных передач и работы за компьютером.
5. Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.

#### **Режим дня**

Разделите день на три части:

1. Подготовка к экзаменам — 8 часов в день;
2. Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, танцы - 8 часов в сутки;
3. Сон - не менее 8 часов в сутки, при необходимости можно устроить тихий час после обеда.

#### **Питание**

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Отдайте предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам, шоколаду, грецким орехам. Улучшает память: морковь с растительным маслом, стакан ананасового сока. Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом). Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему

можно при помощи чая из тмина (2 ч.л. на чашку). Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации). Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы. Перед самими экзаменами наедаться не следует. Считается, что шоколад помогает запоминать. Шоколад активизирует мыслительные процессы. За завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада.

Для того, чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку или физическую разминку перед завтраком. Полезно также принять контрастный душ, завершая его обливанием холодной водой.

Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищённости. В качестве «группы поддержки» можно позвать с собой самых близких людей, которые могут помочь отвлечься и снизить чувство тревожности. Не забудьте взять бутылку воды с собой на экзамен!

### **Место для занятий**

Необходимо правильно организовать свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. Зеленый цвет успокаивает и снижает уровень тревоги. Постарайтесь установить связь между заучиваемым материалом и окружающим Вас пространством. Тогда на экзаменах воспоминание о том месте, где Вы учили определенный материал, поможет Вам вспомнить и сам материал. Как запомнить большое количество материала. Повторяйте материал по вопросам. Вначале вспомните и обязательно запишите все, что знаете по какому-либо вопросу, и лишь затем проверьте правильность дат, основных фактов, терминов. Читая учебник, выделяйте главные мысли - это опорные пункты ответа. Научитесь составлять план (или схему) ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотрите внимательно эти листочки.

### **Основные правила поведения до экзамена и в момент экзамена:**

1. Перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.
2. Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю.
3. Перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что всё получится.
4. Взяв билет, постарайтесь сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих. Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые Вы не сомневаетесь. Продумайте план ответа и запишите его отдельные положения, аргументы, тезисы.

Педагог – психолог ГБОУПО «СТЭТ»

Г.В. Сухомлина

## **ПАМЯТКА**

### **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ**

#### **Как не волноваться в день экзамена.**

Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех. Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать).

Также желательно хотя бы за несколько дней до экзамена освоить специальные дыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

Чтобы справиться с волнением, также можно выполнить упражнение «Продышка»: медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите дыхание, досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7. Из-за того, что мы дышим медленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в крови уменьшается.

#### **Как правильно вести себя на экзамене.**

Во время экзамена желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена. Мысли о том, что случится, если Вы неудачно пройдёте испытание или мечты о том, как прекрасна будет жизнь после его успешной сдачи лучше оставить за порогом учебного заведения.

Необходимо сосредоточиться на предстоящем событии. Получив задание, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответ на вопрос. Как правило,

время, которое предлагается для выполнения задания, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать. Лучше спокойно вспомнить всё, что Вы читали по данной теме и затем приступить к выполнению задания.

На устном экзамене необходимо сначала составить схему ответа.

Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдавать работу или идти отвечать лучше еще раз всё обдумайте и перечитать написанное и только после этого сдавать работу или отвечать.

Педагог - психолог ГБОУПО «СТЭТ»

Г.В. Сухомлина

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

1. Делайте перерывы. Это поможет вам расслабиться и разложить новую информацию по полочкам.
2. Выключите телефон, не заходите в социальные сети, не приближайтесь к телевизору.
3. Высыпайтесь.
4. Не забывайте о еде: это даст дополнительные силы вашему организму. Однако переедать не стоит. Обычно после излишне плотного обеда начинает клонить в сон, и учиться совсем не хочется.
5. Избегайте стрессовых ситуаций и негатива от других людей. Атмосфера во время занятий должна быть максимально благоприятной.
6. Не слишком полагайтесь на шпаргалки и возможность списать. А если вы не умеете хорошо списывать (согласитесь, это тоже нужно уметь), не стоит даже начинать.
7. Обустройте место для занятий: светлое, комфортное, со всеми необходимыми материалами под рукой. Кровать не самый подходящий вариант: велика вероятность заснуть на скучной теме.
8. Отвлечесь и размять затёкшие за время длительного сидения мышцы помогут занятия спортом. Кроме того, во время бега, езды на велосипеде или подобной физической активности можно не спеша поразмышлять над сложными вопросами.
9. Если чувствуете, что не настроены на учёбу, начните с темы, которая кажется вам наиболее интересной.
10. Ходите вечером на прогулки. Во время подготовки нервы обычно на взводе, поэтому нужно немного расслабляться.
11. Составьте чёткий план подготовки.

## **Полезные приемы и секреты, которые помогут подготовиться к экзаменам:**

- Используйте знания психологии о влиянии цвета на человека. В процессе подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами желтого и фиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.
- Еще один прием, который можно использовать перед экзаменом: необходимо ... оттаскать себя за волосы, расположенные на затылке (взяв волосы в ладошки, медленно и плавно потянуть их вверх). Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.
- Также используйте возможности ароматерапии. Натуральные эфирные запахи нормализуют психическое состояние человека, уравнивают процессы, происходящие в организме. Активизации умственной деятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуют ароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина. Снять нервное напряжение и волнение помогает смесь эфирных масел для аромалампы, состоящая из четырех капель герани, трех капель лаванды, двух капель можжевельника и одной капли тимьяна. Также успокаивающими свойствами обладают: герань, жасмин и мелисса. Расслабиться помогают ароматы базилика, лаванды, мелиссы, апельсина, розы, сандала, кедра. Снять общий стресс от переутомления поможет следующая смесь: лаванда – 4 капли, апельсин – 3 капли, герань – 2 капли, розмарин – 1 капля.
- Смехом тоже можно «ударить» по стрессу. Малазийские ученые установили, что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами. Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам,

имитирующим смех человека. Во время тренинга добровольцы смеялись по несколько часов в день. В итоге сдали экзамены все без проблем. И совсем не нервничали. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно. Смех – это также отличное средство борьбы со страхом. Так что никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает Вас и во время экзамена.

Педагог - психолог ГБОУПО «СТЭТ»

Г.В. Сухомлина