

Формула успеха подготовки к экзамену



I. Подготовка к экзамену.

1. Первым делом нужно позаботиться об устройстве своего рабочего места: убрать со стола все лишнее, приготовить учебники, пособия, тетради, бумагу для записей.

2. Начинать подготовку нужно с «ревизии» имеющихся знаний. Взять экзаменационную программу с перечислением тем по конкретному предмету и, вооружившись карандашами разного цвета, внимательно прочитать её. Отмечать одним цветом, например красным, т.е. вопросы и темы, которые знаешь «на пять»; другим, скажем, синим, - те, по которым сами себе готовы поставить «четверку»; зеленым – «троечные» и зловещим черным – «двоичные». Нужно быть к себе предельно объективным! Теперь подсчитать количество тем (вопросов) в каждой категории. «Красные» можно сразу вычеркнуть – не тратить на них драгоценное время. Останутся «синие» и «зеленые». Прикинуть сколько рабочих часов есть в распоряжении школьника (в сутках их окажется около 10; больше просиживать над учебниками бессмысленно). Приняв каждый «синий» вопрос за единицу, а каждый «зеленый» - за две, нужно рассчитать сколько времени можно уделить повторению каждого. В дальнейшем следует придерживаться этого графика.

3. Человеческая память устроена таким образом, что часто мы сами не очень точно представляем себе, что помним, а что нет. Внимательно прочитай вопрос (задание) и попытайся ответить на него, представив себе, что находишься уже на экзамене. Не спешить открывать учебник, если окажется, что чего-то не помнишь! Нужно напрячь память, воспользоваться логическими методами рассуждения, аналогиями с близкими темами. В любом случае постараться исчерпать собственный запас по данной теме до дна. И только после этого обратиться к учебнику. Тогда не достающая информация «скользнет» в приготовленную для нее «нишу» и запомнится прочно.

4. По ходу повторения стоит делать записи и конспекты. Нужно выписывать лишь самое основное. Короткие заметки должны быть выдержаны в логической последовательности, представляя собой план ответа на вопрос билета.



5. Нельзя сидеть за рабочим столом часами напролет. Необходимо обязательно устраивать себе небольшие «переменки». Скажем, час занятий, 10-15 минут перерыв. В это время лучше сделать несколько гимнастических упражнений, можно под музыку, или совершить какой-нибудь мелкий домашний подвиг, например помыть посуду. Раз в день желательно сделать более

продолжительный перерыв, на час-полтора: вывести собаку, прогуляться до магазина и т.п. За это время голова немного отдохнет, а острота умственного восприятия восстановится.

II. Сон

Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только «количество сна», но и его качество:

1. Наш сон делится на фазы продолжительного около 1,5 часов. Ощущение «разбитости» часто возникает при пробуждении посередине фазы. Поэтому необходимо, чтобы время, отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать 7,5 часов, чем 8



или даже 8,5. В крайнем случае, можно ограничиться 6 часами сна (1,5 x 4), но, разумеется, в виде исключения.

2. Самый «качественный» сон – до полуночи. Не случайно «жаворонкам», то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем «совам» - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схемой можно считать такую: отбой в 22:30, подъем – 6:00. «Длинным» покажется день и как много можно успеть за него сделать.

3. Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке,

следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, можно попробовать лечь вовсе без подушки.



III. Правильное питание

1. Основа здорового питания «интеллектуала» - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. «Тяжелые» гарниры из картофеля, риса или макарон лучше заменить свежими салатами из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца. И не забывать о фруктах – благо в «горячий» экзаменационный сезон, который приходится на летние месяцы, в свежих фруктах и ягодах недостатка нет.

2. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, учащиеся рискуют довести себя до состояния «волчьего голода». Лучше есть по немного, но вовремя.

3. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и упадку сил.



город-курорт Анапа

Парковая 29

(здание МОУ СОШ 4, 5 этаж)

ppmscentr@yandex.ru

**Всероссийский телефон доверия для детей,
подростков и их родителей**
8-800-2000-122

Телефон экстренной психологической помощи
г-к Анапа
8-918-316-30-09

Горячая линия здравоохранения
8 -800-2000-366

**Телефон «Доверия» уполномоченного по
правам ребенка**
8-861-268-41-17

Краснодарский телефон кризисной службы
8-800-100-49-94

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Памятка для учащихся.
Основные советы по подготовке к
экзамену



город-курорт
Анапа
2017