

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

1. Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Перед занятиями проветрите комнату, выключите телевизор, радио.
3. Составьте план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будете изучать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
4. 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.
5. Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. Не рекомендуется заниматься поздно вечером, такая работа менее эффективна, материал не усваивается.
7. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно 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.

8. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

9. Никогда не надо стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и понятиях.

10. В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал.

11. Перед устными экзаменами ответы на наиболее трудные для вас вопросы 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, одногруппникам).

12. 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.

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

14. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

15. Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

16. Вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме.

17. 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.

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.