



Как побороть страх и волнение перед экзаменом?

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Испытывать лёгкое волнение перед экзаменами — это нормально, особенно если раньше вы имели дело преимущественно с онлайн-тестами. Но не дайте тревоге перерасти в страх и парализовать сознание. Следующие советы помогут вам побороть тревогу на экзамене, собраться и продемонстрировать на очных работах максимум знаний.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

10 «секретов» подготовки к экзамену:

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начинаешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых. Питание. Нормальный сон.

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ. Выспись, как можно лучше. Чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы «боевого» настроения.

Десятый «секрет» - на экзамене спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план отвечай уверенно.

Рекомендации по заучиванию материала

1. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно так же практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

2. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

3. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона материала.

4. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

5. Главное-распределение повторений во времени.

6. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

7. 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.

8. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

9. 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.