

Рекомендации выпускникам по подготовке к экзаменам

Экзамен – это значимое событие и для того, чтобы его успешно пройти, важен определенный психологический настрой. Кто-то очень волнуется и боится экзаменов, кто-то относится к нему без особого волнения.

Наши рекомендации делятся на 3 этапа:

1. Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом.
2. Поведение накануне экзамена.
3. Поведение во время экзамена.

Подготовка к экзамену

1. Для начала определись, где ты хочешь продолжить свое обучение.

2. Придерживайся основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить новый.

3. Необходимо составить список литературы, которую ты предполагаешь использовать. При работе с книгой найди в тексте ключевые слова, фразы, выделенные курсивом, особое внимание обрати на окончание, где может быть дан вывод. Не следует задерживаться на мелком шрифте и примечаниях. Специфика строения различных текстов: газеты, журналы – в начале главное, второстепенное в конце; комментарии – главное в конце; научные статьи и тексты – в начале описание проблемы, далее способы её разрешения, в конце выводы. После выбора нужной литературы необходимо осмысленно прочитать текст и проанализировать его. Затем попытайся кратко воспроизвести смысл. Например, в форме плана или схемы. Запись прочитанного лучше осуществляй после прочтения текста. Делай конспект достаточно кратким. Используй способы сокращенного написания, например: схемы, таблицы, сокращенное написание слов, если слово часто употребляется в тексте, обозначай его буквой «в обертке», например, слово «конфликт» можно обозначить заглавной буквой К и обвести её кружком. При сокращении слов помни, что сокращать несколько слов подряд нельзя, обязательно пиши окончания у существительных, полностью пиши все предлоги и знаки препинания.

4. Составь план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить. Обрати особое внимание на отшлифовку практических навыков – решение задач или упражнений, и, соответственно, спланируй свою работу: отбери задания, которые необходимо решить и разбей их на небольшие группы, например, выдели минимум ежедневно решаемых задач. Не забудь в своем плане оставить

место и для проверки знаний и повторения, а также учти, что возможны непредвиденные обстоятельства, поэтому не стоит делать план слишком жестким.

5. При составлении плана занятий определи, кто ты: «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Учитывай физиологические подъемы и спады (регулярные колебания дневной работоспособности: подъемы – 5 ч., 11 ч., 16 ч., 20 ч., 24 ч., спады – 2 ч., 9 ч., 14 ч., 18 ч., 22 ч.).

6. Выбери свою стратегию обучения. Вот, к примеру, две основные:

- если со временем у тебя все в порядке, то можно разбить материал на части темы и учить каждую из них, постепенно отшлифовывая, доводя до совершенства свои знания. Но в этом случае необходимо оставить больше времени на повторение, так как пройденный вначале материал может частично забыться. Такой вариант больше подходит тем, кто любит делать всё до конца и со знаком качества.

- материал можно не разбивать на части, а учить его целиком: сначала на «3», потом на «4», «5» и в заключение – на «5» с плюсом. Эту стратегию хорошо применять, если времени на подготовку осталось не так уж много, так как в этом случае ты будешь иметь представление обо всем хотя бы на «3».

7. В процессе подготовки можешь написать «шпоры», которые представляют собой мини-конспект, облегчающий запоминание и повторение материала. Вот только на сам экзамен их брать не следует.

8. Определи, какой тип памяти у тебя преобладает.

Визуальный тип. Вся вспоминаемая информация представляется тебе в виде ярких картин, образов. Рассказывая что-либо, ты обычно жестикулируешь, как бы рисуя в воздухе представляемые объекты. В разговоре часто пользуешься фразами типа: «Вот посмотрите...», «Давайте представим себе...», «Вспомните, это выглядело так...» и т.п. В момент вспоминания ты смотришь прямо перед собой или вверх.

Аудиальный тип. То, что ты вспоминаешь, как бы наговаривается внутренним голосом. Ты слышишь речь. Вводные фразы, которые ты используешь в разговоре: «Вот послушайте...», «Это звучало так...» и т.п. При вспоминании взор обращен вправо, влево вниз или вниз.

Кинестетический тип. Тебе хорошо запоминаются ощущения, движения, а также достаточно отчетливо удастся представить тепло, тяжесть при занятиях аутогенной тренировкой. В речи часто используются фразы: «Чувствуешь...», «Ощущается...» и т.п. При вспоминании ты смотришь вниз или вправо вниз.

9. В случае, когда нужно запомнить большой блок информации, можно воспользоваться аутогенной тренировкой (АТ).

Формулы, мобилизирующие запоминание:

Я отдыхаю, настраиваюсь на обучение.

Мне необходимо собраться.

Моя память необычайно сильная.

Я хочу, чтобы моя память стала необычайно сильной.

Моя память стала сильной.

Всё, что вижу и слышу, запечатлевается в моей памяти.

Моя память сохраняет всё.

Запоминаю легко и непринужденно.

Смогу вспомнить всё, когда это понадобится.

Моя память необыкновенно сильна.

Моя память активно поглощает всю информацию.

Я полностью управляю своим восприятием.

Мое восприятие активно, мысли быстрые и четкие.

Мышцы подвижные, упругие, легкие.

Дыхание ровное и сильное.

Я бодр и спокоен.

Я полностью подготовил себя для обучения.

10. Логически связанный материал ты сможешь лучше запомнить с помощью некоторых приемов:

- составление плана изложения логически связанного материала, то есть смысловая разбивка информации в порядке её изложения;
- выделение смысловых опорных пунктов в тексте – кратких тезисов из текста, отражающих основную мысль соответствующего куска информации;
- представление информации в виде таблиц, схем, диаграмм, а также образных ассоциаций с содержанием текста.

11. Для того, чтобы поддерживать память в рабочем состоянии, соблюдай правила гигиены памяти:

- делай небольшие разминки или миниаутотренинг (АТ), через каждые 40-45 минут работы;
- число повторений должно превышать то число, которого достаточно для первого полного воспроизведения информации;
- помни, что 3 повторения в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений в день. Повторение большой и важной информации необходимо чаще в первые дни после заучивания;
- любую информацию лучше повторять, используя и зрительную, и слуховую, и кинетическую память, например, зрительный образ описать словами и как бы обрисовать движением.

12. Повторение изученного и усвоенного материала проводи по следующему правилу:

- первое повторение сразу по окончании чтения;
- второе повторение через 20 минут после предыдущего;
- третье повторение через 8 часов;
- четвертое повторение через сутки (лучше перед сном).

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

Чтобы привести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее. Постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

13. За несколько дней до экзамена мысленно представьте процедуру сдачи экзамена. Если при этом ты испытываешь страх или тревогу, то используя метод Йозефа Вульпе, можно выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Для этого тебе необходимо составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта «лесенка» представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- встать утром и выслушать указания мамы;
- сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене;
- поездка на место экзамена;
- рассаживание по местам;
- получение тестовых бланков;
- заполнение бланков;
- решение заданий.

После перечисления всех тревожных ситуаций тебе предстоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, то можно еще более детализировать шаги.

Поведение накануне экзамена

1. За 1 день до экзаменов повтори все планы ответов.

2. Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на отдых организма, а не на повторение. Прими душ, прогуляйся перед сном. Выспись как можно лучше, чтобы в день экзамена чувствовать себя бодрым и активным.

Поведение во время экзамена

1. Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов.

2. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись, не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

3. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызывать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

4. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо не добрать баллов только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

5. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

6. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

7. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном – двух вариантах, а не на всех пяти – семи (что гораздо труднее).

8. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

9. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

10. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

11. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Надеемся, что наши рекомендации помогут тебе при подготовке и сдаче экзаменов.

Удачи!