

«КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ: АЛЬСОВА И. Ю.
НРМБОУ «ОБЬ-ЮГАНСКАЯ СОШ»



Экзамены – это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.



Экзамены - (от лат. - испытания) это не просто «отбарабанил» и ушел.

Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.



Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов к ним необходимо основательно подготовиться. Поэтому «здесь и сейчас» мы попытаемся заглянуть в недалёкое для всех нас будущее, проиграть ситуации, заранее обсудить вопросы, с которыми, возможно, вы столкнётесь в момент подготовки и сдачи экзаменов.

Цель нашей встречи – преодолеть важный рубеж –

сдать экзамены
с лёгкостью!



Для этого достаточно:

Навести порядок

- в собственной голове!
- в организме!
- в окружающем пространстве!



Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал, что «эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...» Поэтому для начала давайте уточним каково ваше эмоциональное состояние и отношение к этому важному периоду жизни.



Как

ПОДГОТОВИТЬСЯ

К ЭКЗАМЕНУ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ?

☉ Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели. Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.

☐ Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

☐ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах.

- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
- Раздели день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых – 8 часов, сон – не менее 8 часов.

Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.



*Чтобы организм работал как часы и не преподносил неприятных сюрпризов питанию в период подготовки к экзаменам необходимо уделить **ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!!!!***



- Питание должно быть трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами;
- Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам;
- Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока;
- Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом);



Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С); Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.



Условия поддержки работоспособности:

- Чередуй умственный и физический труд;
- Береги от переутомления глаза, давай им отдых, переключай внимание;
- Минимум телевизионных передач, работы за компьютером;
- Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливай фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.
- Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками «Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу». Важно чтобы при вдохе звук шел поступательно вверх (представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе поступательно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ...

Послушай расслабляющую музыку, танцуй, пой, делай спортивные упражнения, общайся с интересными людьми, помоги тем, кто особенно нуждается в твоей любви, заботе, ласке.



Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа**. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

Следует помнить, что без учёта своих индивидуальных особенностей и способностей все вышеуказанные действия обречены на неуспех.

Как же сделать так, чтобы наши способности работали на нас?

Необходимо, в первую очередь, знать свои сильные стороны и умело их использовать.

Сейчас мы и попробуем с помощью несложных упражнений установить особенности восприятия вами учебной информации.



Как заучивать и запоминать информацию

*с учётом личного
ведущего
уровня восприятия ?*



При хорошей зрительной памяти:

Читая материал учебника (конспекта) выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках).

Письменно составляйте план ответа;

Используйте сокращённую запись материала;

Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы;

Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными 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.

Если ваш ведущий вид восприятия информации – звуковой:

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 и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни.

Изучив содержание вопроса, перескажи его.

Помни, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.

Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.

Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене, постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.

Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.



Накануне
экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которую нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.



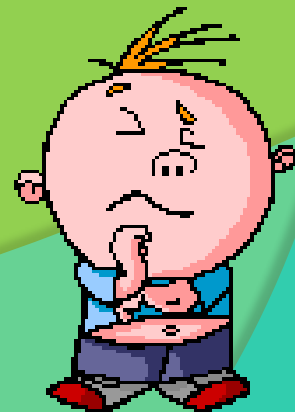


Важное условие
успеха в момент
экзаменационного
марафона -
своевременный
совет и поддержка
товарищей.

Можете ли вы на
них рассчитывать,
мы узнаем после
выполнения
следующего блока
заданий.

Как
вести себя

во время экзамена?



Если экзамен сдан успешно:

- ▶ Похвали себя, позволь себе ласковые слова в свой адрес.
- ▶ Постарайся отыскать положительные действия и качества за которые стоит себя похвалить. Скажи: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что....»(продолжи фразу по своему усмотрению).
- ▶ Побалуй себя сюрпризом.

Если ты «завалил» экзамен:

- ▶ Задумайся и попытайся ответить на вопросы «почему это произошло, в чём твоя ошибка?»
- ▶ Скажи себе: «Отрицательный результат – это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться – и я смогу!»
- ▶ Хорошенько разозлись на себя и берись за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

И, тем не менее, не забывайте о том, что экзамен – это проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам.

Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.

ИМЕННО ВЫ

автор и исполнитель
своей программы жизни,
ТОЛЬКО ОТ ВАС

зависит насколько успешно и полно вы
сумеете раскрыть и реализовать личные
планы и потенциальные возможности !!!





Спасибо за внимание!