

Как эффективно готовиться к экзамену: советы преподавателей.

Всем известно, что экзамен - это стрессовая ситуация для человека. Особенно тяжело переносится такой уровень стресса теми, кто сталкивается со сдачей экзамена впервые. Стресс изнашивает организм и ведёт к затяжной депрессии. Чтобы этого не случилось, следует максимально снизить стрессовость ситуации, а это возможно, если соблюдать несколько несложных правил.

Правило №1: рационально распределяйте время.

Подготовка к экзамену - это всегда нарушение режима и привычного распорядка дня. Следует правильно распределить время, которое нужно потратить на процесс подготовки и отдых. Обязательным условием успешной подготовки к экзамену является полноценный сон. Не следует отказывать себе, в удовольствии выспаться, так как сон позволяет не только физически отдохнуть организму, но и значительно снизить уровень психической нагрузки. Если в период подготовки к экзамену у Вас появляются проблемы со сном, то стоит научиться расслабляться или начать принимать мягкие седативные отвары или настои (подобные чаи в огромном количестве представлены в аптеках и рассчитаны на то, чтобы дать возможность организму спокойно выспаться, но не вызывают сонливости в период бодрствования).

Правило №2: при подготовке к экзамену используйте приём смены вида деятельности.

Доказано, что при выполнении однообразной работы в течение длительного времени происходит заметное снижение концентрации внимания. Чтобы такого не случилось, необходимо периодически отрываться от чтения книг и делать перерыв. В течение перерыва полезно размяться. Сделать небольшую зарядку или совершить прогулку на свежем воздухе. В качестве упражнений, которые снижают физическое и интеллектуальное напряжение, можно использовать следующие:

- «потягивание», сидя на стуле;
- круговые вращения головой;
- сгибание-разгибание пальцев рук;
- наклоны туловища;
- приседания;
- ходьба на месте и др.

Необходимо также помнить о гимнастике для глаз.

Благотворное влияние оказывают прогулки на свежем воздухе.

Удобно, например, использовать такой режим смены видов деятельности: 45- 60 минут чтения - 5 минут зарядка; 45-60 минут повторение вслух - 15 минут прогулка.

Правило №3: правильное питание.

Типичной ошибкой при подготовке к экзамену является нарушение режима питания. Следует помнить, что именно в этот период мозг испытывает особые умственные нагрузки и требует дополнительной «подпитки». Приблизительно за пару недель до начала подготовки к сдаче экзамена рекомендуется начинать принимать витамины, содержащие необходимые минералы и комплекс активных веществ, предназначенных для ситуаций повышенных умственных нагрузок. Как

правило, комплекс витаминов рассчитан на один месяц. Следовательно, активные вещества уже начнут своё действие до того, как Вы станете готовиться к экзамену, и будут продолжать в течение периода подготовки.

Наряду с приёмом витаминов необходимо позаботиться о правильном питании. Рацион должен быть достаточно калорийным, так как при умственных нагрузках организм расходует гораздо больше энергии, чем при физических. Необходимо, чтобы на столе были блюда из мяса, рыбы, цветной капусты. Полезно также есть шоколад и пить тонизирующие напитки, например, грейпфрутовый или апельсиновый сок.

Правило №4: принимайте удобную позу во время чтения.

Важно принимать удобную и наименее утомительную позу во время подготовки. Оптимальной для чтения считается так называемая «поза ученика»: в положении сидя ноги под собой. Привычная для многих поза - сидя на стуле, ноги на полу, менее эффективна в случаях длительного умственного напряжения, так как вызывает «затекание» конечностей и отёк ног.

Правило №5: не только запоминать, но и понимать.

Следует разбираться в том материале, который Вы пытаетесь выучить. Нужно уметь ориентироваться в тексте и быть готовым ответить на вопрос своими словами. Просто механическое запоминание даёт кратковременный результат. Такой тип запоминания целесообразно использовать, если необходимо заучить названия, даты, исключения из правил правописания и т.п.

Правило №6: не тратьте время на написание шпаргалок.

Написание шпаргалок отнимает слишком много времени, а их использования чревато несдачей экзамена в случае обнаружения. Хотя в написании шпаргалок есть несколько плюсов: для шпаргалки, как правило, выбирается только самое основное и главное в тексте, прочитывается большое количество литературы по теме, прочитанное многократно повторяется, при написании используется также зрительная и механическая память, что усиливает эффект запоминания. Но сам процесс написания шпаргалки нерационален и зачастую автоматичен. Поэтому стоит использовать плюсы создания шпаргалок и попробовать избежать их минусов. Для того чтобы повысить эффективность запоминания действительно важно использовать несколько видов памяти, в том числе зрительную и механическую. С этой целью можно использовать метод ассоциаций: делать краткие записи, тезисы, рисовать различные схемы, таблицы и т.п., которые можно будет использовать при повторении изученного и воспроизвести непосредственно на экзамене в качестве опоры для ответа.

Правило №7: создать комфортную психологическую обстановку.

При подготовке к экзамену важно иметь вокруг себя комфортную психологическую обстановку: по возможности исключить посторонние шумы, мешающие заниматься, общаться только с теми людьми, кто вызывает положительные эмоции, не ругаться, так как это может стать дополнительным источником стресса для Вашего организма.

Правило №8: рациональная организация дня перед экзаменом.

В день накануне экзамена следует прекратить всяческую подготовку (разумно это сделать ещё раньше, за два-три дня, но это под силу не каждому, так как страх перед предстоящим испытанием обычно пересиливает). Необходимо в этот день выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок. Лучше всего провести этот день в хорошей компании и неспешных прогулках. В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный - вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ на экзамене, мозг переутомляется, появляется эффект «тяжёлой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями. Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а также накануне: сложить необходимые документы, ручки (в том числе и запасные), карандаши и т.д.

Правило №9: в день экзамена не волноваться.

Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно если этот экзамен первый в жизни. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех. Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать Ваше внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать). Стоит съесть несколько кусочков шоколада, это активизирует мыслительные процессы. Для того чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку или физическую разминку перед завтраком. Полезно также принять контрастный душ, завершая его обливанием холодной водой. Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищённости.

Правило № 10: правильное поведение на экзамене - залог успеха.

Во время экзамена старайтесь не думать ни о чём, кроме самого экзамена. Получив бланк с заданиями, не стремитесь мгновенно начать писать ответ на вопрос. Как правило, время, которое предлагается для выполнения задания, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать. Спокойно вспомните всё, что Вы читали по данной теме и приступайте к выполнению задания. Даже если вы полностью уверены в своём ответе, не стремитесь раньше всех сдавать работу. Ещё раз всё обдумайте и перечитайте написанное и только после этого сдавайте.