

Экзамен без стресса



Рекомендации по подготовке к экзаменам

Особое внимание настрою на продуктивную работу
При правильном подходе экзамены могут служить средством
самоутверждения и повышением личностной самооценки.



~~А ЧТО ЕСЛИ...~~



У ТЕБЯ ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ!

Заранее **поставьте перед собой цель**, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Грызть гранит науки нелегко, но полезно!

$$E=mc^2$$

ГРЫЗТЬ
СЮДА



$$\lambda = vT$$

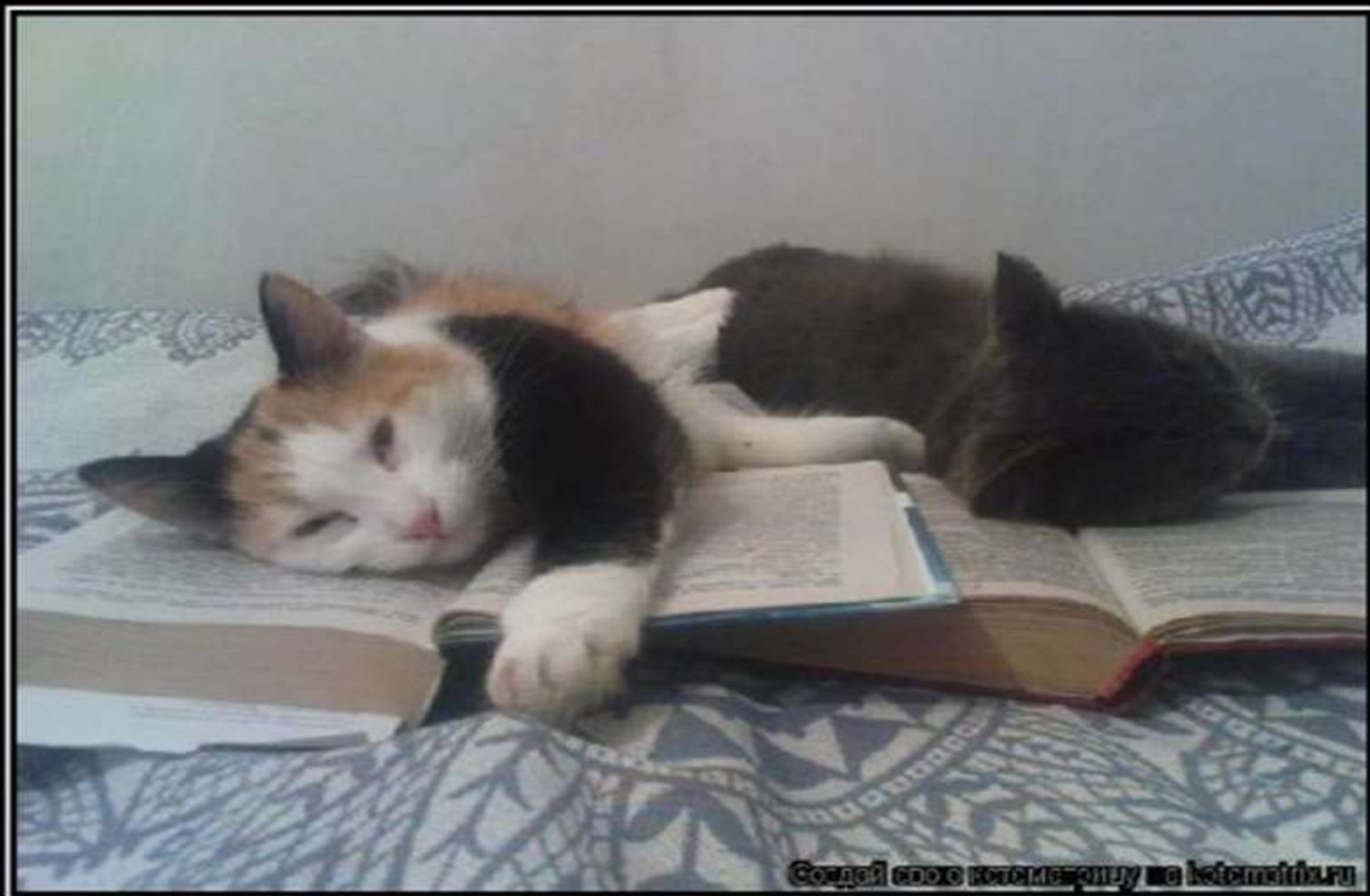
$$S = \int_a^b f(x) dx$$

ВЕК ЖИВИ—
ВЕК УЧИСЬ . . .

Рекомендации по подготовке к экзаменам:

Следует выделить два основных этапа:

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

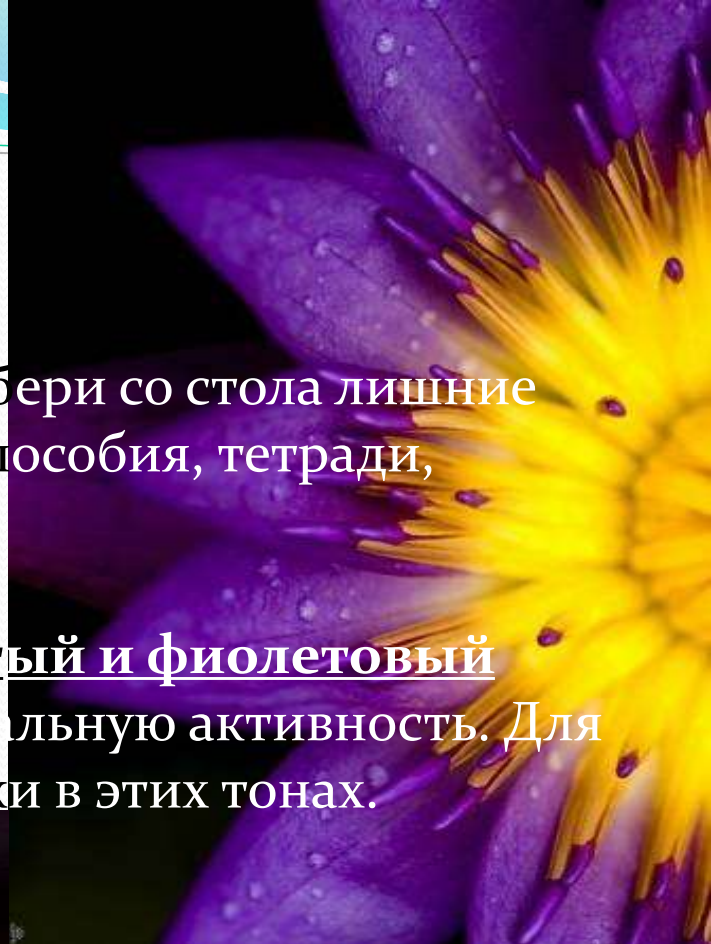


ТИХО!!!

ИДЕТ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

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



3. **Составь план занятий.** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", 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.

4. Перед началом работы **нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.** Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

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

6. **Чередуй занятия и отдых**. 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 прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

7. **Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов** по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа.**

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

10. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

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

ЧТО ПОМОЖЕТ И ОБЛЕГЧИТ ПОДГОТОВКУ

- Если вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.
- Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и др.).
- Не следует забывать, что умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность.

Способы самоконтроля, направленных на снятие психоэмоционального напряжения во время подготовки:

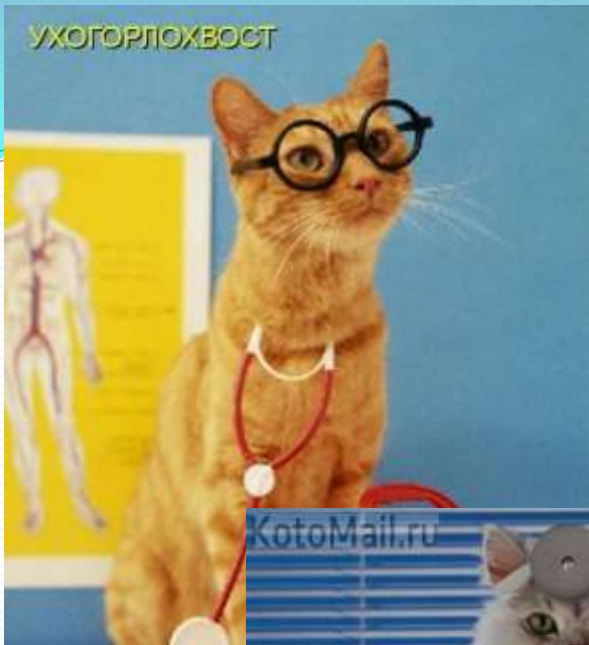


- сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;
 - выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
 - подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;

- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.



УХОГОРЛОХВОСТ

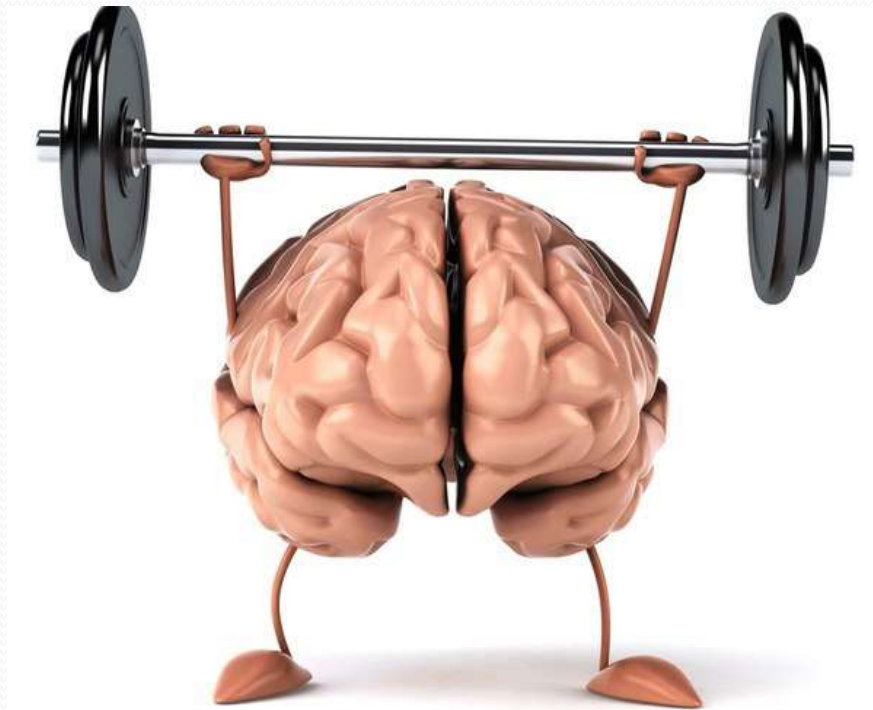


Коты и собаки тоже хорошие помощники по снятию психоэмоциональной нагрузки (злости, тревоги, усталости...)



НА ЗАМЕТКУ: ПИЩА ДЛЯ УМА

Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень беспокойности. Так что ешьте правильно !



ЗАКУСКИ И ПЕРЕКУСЫ

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше.

Ограничьте количество чипсов - хотя в них нет сахара, из-за их высокого содержания жира, желудку на нервной почве будет сложно их переварить.

Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозги. **Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль

НАПИТКИ В ПОМОЩЬ

Не забывайте часто пить. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.

Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Пейте больше воды в день перед экзаменом, но желательно задолго, чтобы вода полностью прошла через организм, и вам не пришлось провести экзамен в туалете.

Не приучайте себя к кофеину (к чаю, кофе или кока-коле) занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день вы скорее всего будете чувствовать себя усталым и будете больше нервничать.

ВО ВРЕМЯ ЗУБРЕЖКИ

Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют **не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.**

На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти), богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Бороться с приступами голода между приемами пищи лучше всего с помощью маленьких кусочков черного шоколада, орехов и фруктов. А вот **жевать в процессе обучения не рекомендуется:** прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть.

Некоторые считают, что в молоке содержится аминокислота l-Tryptophan, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь

с высоким содержанием белка и клетчатки:

яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом

или овсянку, мюсли. Но если вы слишком

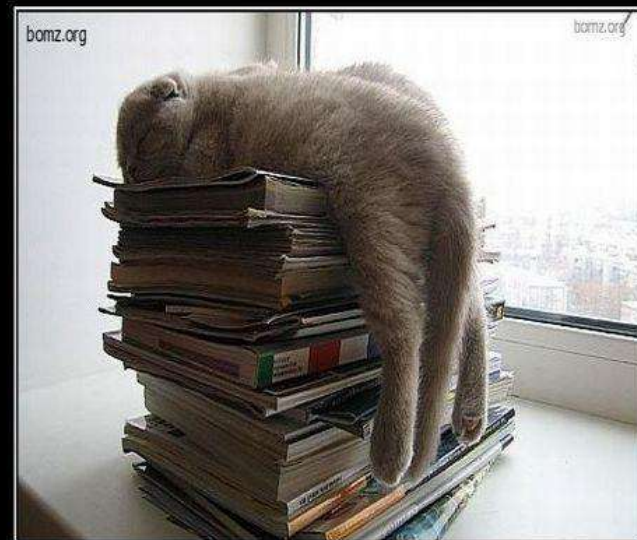
нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.



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. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.



Завтра экзамен?

но ведь есть ещё сегодня

PRIKOLCITY.RU

ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО!!
Чтобы твой мозг не спал на экзамене, не
перегружай его накануне и хорошо спи ночью!



Экзамен для меня
всегда праздник,
профессор!



ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования, 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.

Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать 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.

Пропускай!

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



NEVER GIVE UP

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.

Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, 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. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

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).

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Тихо,

идет

ЭКЗАМЕН!

Экзамены,
сдавайтесь!



Atkritka.com

Проверь!

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

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.

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.





motivators.ru

СЕКРЕТ УСПЕХА))))))

**Лёгких тебе
ЭКЗАМЕНОВ**



**И ОТЛИЧНЫХ
ОЦЕНОК!**

Или муха, или пера!



ТЕБЕ Я ЖЕЛАЮ

УДАЧИ

