

## **Как организовать самоподготовку к экзаменам, чтобы получить «отлично»**

К любому экзамену – необходимо готовиться – и чем серьезнее будет подготовка, тем меньше будет тревожность.

### **Режим дня**

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности. Увеличить сон на 1 час. Если вы не воспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени. Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.

В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

### **Питание**

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью ... еды.

Лучшему запоминанию способствует морковь. От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук. Орехи – для выносливости. Клубника и бананы помогут снять стресс. Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба. Улучшает кровоснабжение мозга - черника. Ничто не освежит ваши знания так, как лимон. А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.

### **Составление плана**

Составьте план подготовки. Для начала определите, кто вы - «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте 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.

Начните с самого трудного — с того раздела, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен. Постепенно войдете в рабочий ритм, и дело пойдет.

1. Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы ее обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.

2. Ответы на наиболее трудные вопросы развернуто пересказывайте, можно кому-нибудь, можно записать на магнитофон и прослушать. Заодно и поймете, какое впечатление ваш ответ произведет на преподавателя.

3. Не думайте «Я все равно провалюсь». Такие мысли не зря называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как ни странно, не позволяют вам ничего делать или делать все спустя рукава (а зачем, если все равно ничего не выйдет?). Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах – продумайте программу подготовки на каждый день и настраивайтесь на успех.

4. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.

5. Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.

6. Для лучшего запоминания выявите свой ведущий тип памяти:

- при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы;
- при слуховой – читайте вслух, слушайте текст, записанный на магнитофон и т.д.

#### **Запоминание и усвоение материала**

Первый просмотр материала.

Повторение наиболее существенных фактов.

Выявление основных идей и их взаимосвязей.

#### **Народные приметы**

- Спать, положив тетрадь или учебник под подушку.
- Брать билет левой рукой, стоя на правой ноге, держа язык за щекой.
- Кому-нибудь из родных во время твоего экзамена держаться левой рукой за правое ухо, ни на секунду не отпуская.
- Накануне потрясти тетрадью с конспектами у открытого окна со словами «Халява, приди!» и т.д.

Приметы помогают уменьшить волнение и тревогу. Они, к сожалению, помогают только при добросовестной подготовке. И, несмотря на полную свою бесполезность, они позволяют чувствовать себя на экзамене более уверенно – такова человеческая природа.

**Удачных билетов и отличных оценок на экзамене!**