

Как подготовиться к сдаче экзаменов

Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!
Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - 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.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на двигательную. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но не затягивай перемену! Скажем, 40 минут занятий, затем 10-15 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

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

Особое внимание удели полноценному питанию. Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса с овощами, а на ужин – рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами – овощами, фруктами и ягодами. Они помогут зарядиться бодростью и энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

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

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения. Стоит воздержаться от приема успокоительных средств – они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться.

Десятый «секрет» - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, закрой глаза, сделай глубокий вдох через нос, задержи дыхание на 4-5 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, сосредоточься, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

Удачи!