

Как снять нервное напряжение перед экзаменом



Каждый человек накануне экзамена испытывает нервное напряжение. Если это напряжение не слишком сильное, то оно способствует мобилизации организма на лучшее выполнение задания. Проверено на себе. Обычное состояние перед сессионными экзаменами - ничего не знаю. А сядешь, прочитаешь вопросы билета - и сразу же всплывает в памяти весь нужный материал, если, конечно, к экзамену готовился. Если же это напряжение переходит в стрессовое, то оно, наоборот, мешает, поэтому его необходимо снять. Сделать это помогут некоторые упражнения:

1. Глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание на четыре секунды, а затем медленно выдохнуть через рот. Повторить 4-6 раз. При этом состояние вегетативной нервной системы нормализуется, наступает покой и душевное равновесие.
2. Полное расслабление тела поможет добиться максимального эффекта. Для этого надо сделать вдох и собраться в комочек. Потом резко расслабиться. При таком чередовании мышечного напряжения и расслабления вместе с телом расслабляется и психика.

Диета также помогает преодолеть стрессовое состояние. Еда должна быть калорийной, богатой витаминами и микроэлементами, так как на интеллектуальную деятельность организм расходует больше энергии, чем на физические нагрузки (мясо, рыба, цветная капуста, шоколад).

Как снять нервное напряжение перед экзаменом



Каждый человек накануне экзамена испытывает нервное напряжение. Если это напряжение не слишком сильное, то оно способствует мобилизации организма на лучшее выполнение задания. Проверено на себе. Обычное состояние перед сессионными экзаменами - ничего не знаю. А сядешь, прочитаешь вопросы билета - и сразу же всплывает в памяти весь нужный материал, если, конечно, к экзамену готовился. Если же это напряжение переходит в стрессовое, то оно, наоборот, мешает, поэтому его необходимо снять. Сделать это помогут некоторые упражнения:

3. Глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание на четыре секунды, а затем медленно выдохнуть через рот. Повторить 4-6 раз. При этом состояние вегетативной нервной системы нормализуется, наступает покой и душевное равновесие.
4. Полное расслабление тела поможет добиться максимального эффекта. Для этого надо сделать вдох и собраться в комочек. Потом резко расслабиться. При таком чередовании мышечного напряжения и расслабления вместе с телом расслабляется и психика.

Диета также помогает преодолеть стрессовое состояние. Еда должна быть калорийной, богатой витаминами и микроэлементами, так как на интеллектуальную деятельность организм расходует больше энергии, чем на физические нагрузки (мясо, рыба, цветная капуста, шоколад).

КОНТРОЛЬ НАД ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ

I. Общие советы: как справиться с экзаменационным стрессом

Поверьте в себя.

Вы бы не смогли обучаться на этом курсе или брать тот или иной предмет, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что если Вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

Не пытайтесь быть совершенным.

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.

Если Вы что-то не понимаете в материале курса, то расстройством и стрессом Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам преподавателя или ища помощи у товарищей.

Не держите все в себе.

Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

Смотрите на все в перспективе.

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей Вашей дальней жизни - это всего лишь небольшая ее часть.

II. Советы для подготовки к экзамену

ü Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.

ü Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем и мониторить свой прогресс. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

ü Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. После того, как Вы вернетесь к занятиям, Вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.

ü Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением, и Ваша мотивация усилится.

ü Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.

ü Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.

ü Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.

III. Советы для экзамена

ü Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впасть в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

ü Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

ü Если Вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

ü После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

Советы взяты из книги Дон Хамильтон «Сдавая экзамен» (Руководство для максимального успеха и минимального стресса) ISBN 0-304-70489-X.

Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В некоторых культурах люди думают, что делиться своими чувствами и заботами с другими – это неправильно. Но это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами. Может быть это будет Ваш друг или член семьи. Или преподаватель университета. Или врач. Если один человек не сможет Вам помочь, то сможет другой.

Как пройти через экзамен

10 полезных советов от психологов:

1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
3. Планируйте свое время.
4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.
6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

Небольшой финальный совет:

Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и нескоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

Советы западных психологов взяты из сайта <http://www.isma.org.uk/exams.htm>

Как пройти через экзамен

10 полезных советов от психологов:

1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
3. Планируйте свое время.
4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.
6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

Небольшой финальный совет:

Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и нескоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

Советы западных психологов взяты из сайта <http://www.isma.org.uk/exams.htm>

Итак:

1. Если экзамены вызывают у вас выраженную тревогу, если вы отмечали у себя признаки экзаменационного стресса (учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), вам следует принять меры для снижения уровня стресса.
2. Вам следует трижды (за день до экзаменов, перед выходом из дома и за пол-часа до экзамена) провести сеансы расслабления и снизить уровень нервно-психического напряжения.
3. Для этого используйте: медитацию на дыхании, формулы самовнушения и мысленного создания идеальной картины экзамена.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Советы выпускникам *

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

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.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

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

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

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.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже).

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

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта

Как вести себя на экзамене

1. Получив билет, внимательно прочитай вопросы.
2. Запиши краткий план ответа.
3. Напиши список всех нюансов, которых хотел бы коснуться в ответе.
4. Каждую новую мысль начинай с красной строки.
5. Если возможно, сформулируй краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении
6. В готовом ответе должны быть:
 - * вступление
 - * основная часть
 - * заключение
7. Если тебе достался вопрос, по которому ты можешь сказать очень немного, не впадай в панику, а начинай записывать все, что слышал по нему, возможно вспомнишь что-нибудь из пройденного в классе или сделанного в лаборатории.

Главное - не теряй присутствия духа !

Как стимулировать работу мозга перед экзаменом при помощи пищи

ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОЗГЕ?

ТАМ непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10 000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того, чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет всего 2-3% от массы тела, мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга. Предлагаем наше меню из продуктов, которые помогут вам улучшить

... ПАМЯТЬ

МОРКОВЬ особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 граммах всего 56 калорий). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

...КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

КРЕВЕТКИ - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 граммов в день. **НО!** Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).

Лук репчатый помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО ОЗАРЕНИЯ

ИНЖИР освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по своему составу химически близко к аспирину, и эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший "корм" для журналистов и людей других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: 2 чайные ложки измельченных семян на чашку.

...ГРАНИТ НАУКИ И КАПУСТУ НАДО ГРЫЗТЬ ОДНОВРЕМЕННО

КАПУСТА снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел "мандраж", съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витами-на С. Перед занятиями ино-странным языком неплохо "принять на грудь" стаканчик лимон-ного сока.

Черника - идеальный "про-межуточный корм" для студентов. Способствует кровообра-щению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды, а не варенье.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ДУШЕ?

НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие на-ши советы для тех, кто хочет поддержать свое хорошее на-строение.

Паприка - чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению "гормонов счастья" – эндорфинов.

Клубника - очень вкусно, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 г.

Бананы содержат серотонин - вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: "вы счастливы".

Экзамен - всегда праздник

Как избежать перенапряжения памяти

1. Входи в работу постепенно, делай все с чувством, с толком, с расстановкой.
2. Работай ритмично, не забывай о своих биологических часах. Чередование труда и отдыха обернется экономией сил.
3. Работай систематически, разбив весь объем работы на маленькие порции.
4. Попытайся определить, в чем значимость твоей работы при подготовке к экзаменам, это поможет лучше усвоить материал.

Советы учащемуся

1. Для лучшего усвоения соответствующий выбранному разделу материал прочитайте два раза: сначала для быстрого ознакомления, потом - медленно, более вдумчиво - для запоминания.
2. При повторном чтении составьте конспект - это мобилизует внимание, помогает выделить главное: когда человек намерен что-то написать, он читает более внимательно.
3. Ведение конспекта - это контроль восприятия: не понимая прочитанного, не выделишь главную мысль.
4. Записи облегчают запоминание прочитанного, записанное лучше закрепляется в памяти.
5. В конспекте должно быть лишь самое главное. Наиболее важное можно подчеркнуть или выделить условными знаками.

6. Перед повторным чтением можно попытаться воспроизвести материал по памяти.
7. Хороший способ - устный пересказ. Если слушатели плохо тебя понимают, значит, ты сам плохо усвоил материал.

" Ум заключается не только в знании, но и в умении при-лагать знания на деле "Аристотель

НЕ ТАК УЖ СТРАШНЫ ЭКЗАМЕНЫ...

Известно, что в процессе обучения значение экзаменов исключительное. Однако до настоящего времени нет пособия, в котором рассказывалось бы, как к ним готовиться и как их следует сдавать. Этот «пробел» я и решил восполнить.

Мне могут сказать: что тут такого особенного: получил пе-речень вопросов (или билеты) к экзамену — готовься, подготовился — иди и сдавай. Но не так всё просто. Подготовка и сдача экзаменов — это целая наука. Есть рациональные способы подготовки к экзаменам, о которых я, преподаватель с ог-ромным опытом, хочу рассказать. Речь пойдет, прежде всего, об экзаменах в школе. Но рекомендации пригодятся и тем, кто будет поступать в вуз.

Прежде всего, советую никакими шпаргалками вообще не пользоваться: у тех, кто надеется на шпаргалки, учебный материал удерживается в памяти значительно хуже. Это правда. Такова наша психология. Что нужно?

При подготовке к экзаме-нам нужно обязательно посе-щать консультации, особенно абитуриентам, потому что на консультации могут сообщить, На этот вопрос большинство моих учеников - одиннадцатиклассников ответили, что будут заниматься ночью, чтобы ус-петь повторить все вопросы. Остальные сказали, что ночью будут спать, потому что экзамен требует бодрости. Но ведь и «бодрым» может попасться в билете вопрос, который они не успели повторить. Такую возможность нельзя исключать. А ниспавшие ночью (настойчивость их, конечно, похвальна), если и успеют всё повторить, придут на экзамен утомлённы-ми, и это отразится, естественно, на качестве ответов. Даже на вопросы, которые очень хорошо знают, могут толком не ответить.

В общем, оценки могут не соответствовать усилиям, затраченным и теми и другими на подготовку к экзамену. На экзамене, как и в любом деле, должна быть известная гарантия, что результат будет положительным. Здесь же в обоих случаях такой гарантии нет.

Начиная подготовку к экзамену, не нужно сразу садиться за конспекты и учебники. Вначале следует объективно оценить состояние своей подготовки по данному предмету. Это лучше всего сделать, имея под рукой три карандаша (или авторучки) разного цвета, например, красный, зелёный, чёрный. Нужно внимательно, не торопясь, читать вопросы к экзамену (или программу по данному предмету — это для абитуриентов). Красным цветом отмечайте вопросы, ответы на которые знаете хорошо, сразу же можете ответить. Зелёным значком отмечайте вопросы, ответы на которые знаете посредственно, чёрным цветом — вопросы, ответы на которые знаете плохо или совсем не знаете. Когда закончите отмечать, по соотношению цветов вы оцените состояние своей подготовки. Теперь пора приступить к повторению материала. В каком порядке?

Разумеется, прежде всего, нужно повторять материал по вопросам, ответы на которые знаете плохо или совсем не знаете, используя при этом конспекты и учебники. На повторение таких вопросов может потребоваться примерно один день. Закончили повторение? Какой можно сделать вывод? (С кем бы я ни беседовал, будь то школьники, студенты или их родители, на этот

вопрос вразумительного ответа не получал. «Ну, значит, знать будем эти вопросы, а что тут ещё ска-жешь?»). А вывод можно сделать такой: на экзамене «двойку» уже не получите. От такой мысли настроение повышается. Прошли только одни сутки, и если вы кому-нибудь скажете, что «двойку» не получите, вам не поверят: «Не слишком ли вы самоуверенны?» А ведь и в са-мом деле «двойку» не получите. У вас надёжная гарантия.

Теперь беритесь за вопросы, которые знаете посредственно. Закончили повторение. А теперь какой вывод? («Тройку» не получим) — обычный ответ). Настроение улучшается, усталости почти не чувствуется. Можно идти и сдавать экзамен, ниже «четвёрки» не получите.

При таком способе повторения материала отпадает излишнее волнение (успеете или не успеете всё повторить: провал на экзамене исключается). Способ этот можно назвать Правилем трёх карандашей: сначала повторяй вопросы, ответы на которые знаешь плохо или совсем не знаешь.

Подготовка к экзамену превращается, таким образом, в увлекательную игру, а экзаменационная сессия в целом становится, пожалуй, интересным временем. Подобно шахматисту мы перемещаем свои вопросы на более выгодные позиции, предвкушая успешное завершение партии.

А если вам нужна «пятёр-ка», то в оставшееся до экзамена время (а при таком способе время, как правило, всегда остаётся) нужно ещё раз продумать свои ответы на некоторые вопросы. Для гарантии, о которой мы говорили, неплохо бы подобрать к ответам «выигрышные моменты». Что это может быть — зависит от предмета.

Нас могут, читатель, упрек-нуть в «непедагогичности»: готовясь к экзамену, мы повторяли учебный материал не по порядку. Что здесь можно сделать? Когда мы изучали этот предмет, проходили материал по порядку. А вот повторять по порядку не обязательно. Если на то пошло, вопросы, отмеченные нами одним цветом, мы повторяли по порядку.

Итак, к экзамену материал мы повторили. Ответы на вопросы будут храниться у нас в так называемой ближней памяти, «на подхвате». Получим на экзамене конкретные вопросы — «всплывут» в памяти и ответы на них. Поэтому не нужно в оставшееся до экзамена время силиться и вспоминать уже повторенный материал, стараясь, словно в ладонях воду, донести ответы до экзаменатора, боясь «расплескать» их. Это может привести к переутомлению. Лучше всего побыть на свежем воздухе. Постарайтесь не думать о предстоящем экзамене, доверьтесь своей ближней памяти. А конспекты и учебники следует убрать и больше к ним не прикасаться. Не надо брать их с собой и на экзамен.

Теперь о самом экзамене. Приходить на экзамен и сдавать его лучше всего в числе первых. Вы будете бодрее, чем после томительного ожидания своей очереди. Да и преподаватели, утомлённые многочасовым приёмом экзамена, могут неадекватно оценить ваши ответы. Кроме того, сдавшие экзамен, выйдя к ожидающим своей очереди, не всегда добросовестно рассказывают об обстановке на экзамене, вызывая необоснованную тревогу.

Вы пришли на экзамен, получили билет и сели готовиться к ответам. Читаете вопросы. Если ответ на первый вопрос сразу не можете вспомнить (это бывает от волнения), то не теряйте времени и готовьтесь ко второму вопросу. Подготовившись к нему и успокоившись, вы вернётесь к первому вопро-су, вспомните ответ и на него.

Иногда после экзамена можно услышать: «Я всё правильно ответил (ответила), а он поставил мне «тройку». На лице удивление и обида. Такое впол-не может случиться. Преподаватель принимает экзамен, а какая-то его проблема не даёт ему возможности сосредоточиться на

ответах, он слушает рассеянно. Экзаменуемый ответил на один вопрос, молчит, ждёт, когда преподаватель скажет: «Переходите к следующему вопросу». А преподаватель думает: если экзаменуемый молчит, значит, не знает ответа. Наступает тягостное молчание. Наконец, экзаменатор говорит: «Ладно, переходите к следующему вопросу» (если уж, мол, не можете ответить на этот вопрос). Конечно, при таком приёме экзамена высокой оценки не будет.

Экзаменуемый должен быть активным при сдаче экзамена. Как отвечать на вопросы билета? Вышли отвечать и, если вас не знают, называете свою фамилию. Называете номер билета. Зачитываете первый вопрос и отвечаете на него. Ответив, говорите: «Ответ на первый вопрос закончен». Этими словами вы подводите черту под своим ответом. И сразу переходите ко второму вопросу. Никакой паузы не должно быть. У вас право отвечать на вопросы билета, вот и отвечаете. А закончив отвечать, говорите: «На вопросы билета ответил (ответила)».

Бывает и так: экзаменуемый подробнейшим образом отвечает на вопросы. Это тоже не так уж хорошо: значит, человек не умеет выделить главное. Ответы должны быть краткими, насколько это возможно.

При ответах нужно следить за своей речью, делать правильные ударения. Обращайте на это внимание.

Рассмотрим теперь некоторые особенности письменных экзаменов по русскому языку и математике — и после перехода к единым школьным экзаменам, заменяющим собой все выпускные и вступительные, экзамены по этим двум предметам останутся обязательными.

Сейчас на экзамене по русскому языку абитуриентам могут предложить написать сочинение на одну из нескольких литературных тем (по выбору) или сочинение на заданную тему (например, «Экология и современность»), или изложение какого-нибудь только что прослушанного текста.

Если вы пишете сочинение на выбранную вами или заданную тему, не забывайте, что это всё-таки экзамен по русскому языку, и нужно показать, что вы язык знаете. Выполняя работу, постарайтесь представить в сочинении всё богатство русского языка: должны быть предложения сложносочинённые и сложноподчинённые, и вводные слова, и деепричастные обороты, и речь косвенная и прямая.

В перечне сочинений может быть и свободная литературная тема. Её брать нежелательно. Она ведь — как бы «отдушина» на тот случай, если абитуриент не может написать ни на одну из предложенных тем. Оценка заранее снижается на один балл, хотя об этом обычно не предупреждают.

Ваше сочинение должно иметь не только хорошее содержание, но и привлекательный вид. Не нужно писать всё подряд, соблюдайте абзацы. Каждый абзац — это развёрнутое размышление, законченная мысль. Расстояние между абзацами делайте чуть больше расстояния между строками, т.е. отделите абзацы один от другого. Абзац начинается с красной строки.

Сочинение вначале пишут на черновике. Затем его дорабатывают и только затем переписывают на беловик. Переписав, не спешите сдавать сочинение раньше времени — это совершенно не учитывается при оценивании. Проверять работы будет, возможно, не тот преподаватель, который сидит сейчас за столом и следит за аудиторией, чтобы никто не пользовался шпаргалками-заготовками (заметит — удалит с экзамена), чтобы не списывали друг у друга. Лучше ещё раз внимательно прочитайте свою работу.

На экзамене по математике не нужно поспешно, «наскоком», сразу браться за решение предложенных задач. Вначале следует просмотреть условия всех задач и определить, какие из

них для вас более трудные, а какие — менее. После этого приступайте к их решению. Внимательно продумывайте ход решения каждой задачи. Это избавит вас от ошибок. Не беритесь решать первой самую сложную для вас задачу. На ней можно потерять время. Первыми решайте менее трудные задачи, затем переходите к более сложным. И вы успеете решить больше задач в отведённое на экзамен время.

На какие разделы программы обратить большее внимание, по ним будут вопросы, а по каким-то разделам вопросов не будет вовсе.

На подготовку к одному экзамену отводится несколько дней. Как же обычно к ним готовятся? А вот как.

Прочитав первый вопрос, экзаменуемый отвечает на него и, сделав соответствующую пометку, переходит к следующему вопросу. При необходимости углубляется в конспекты и учебники. Проходит день. Человек хорошо поработал, немало продвинулся.

В следующие дни он столь же тщательно повторяет материал по каждому вопросу и от этого испытывает чувство удовлетворения. Количество проработанных вопросов растёт, нетронутых — уменьшается. Однако появляется и постепенно нарастает беспокойство: успеет ли повторить все вопросы.

Кроме того, начинает сказываться усталость. И часто бывает так, что оставшегося времени уже недостаточно. Не зря говорят, что на подготовку к экзамену всегда не хватает одного дня. Но, если так, что же теперь делать?

Как решать задачи

1. Все задачи независимо от способа задания исходных данных следует решать в общем виде. При такой форме становится ясной последовательность применения физических законов, используемых в процессе решения, а сами выкладки позволяют проверить любую часть решения и найти ошибки.

2. Ознакомившись с условием задачи, никогда не следует заострять внимание на искомой величине и тем более сразу пытаться ее найти. Необходимо помнить, что ближайшая цель решения состоит в том, чтобы свести физическую задачу к математической, записав ее в виде формул.

3. Для лучшего понимания условия нужно сделать схематический чертёж, поясняющий его сущность.

На чертеже надо хотя бы условно указать все величины, характеризующие данное явление. При этом легче определить, какие величины необходимы для решения задачи.

4. Затем необходимо установить связь между всеми величинами и составить одно или несколько математических уравнений.

5. Решить уравнение или систему уравнений.

6. Получить ответ в общем виде, проанализировать, проверить размерность и приступить к численным расчетам.

7. Оценить по возможности полученный ответ.

" Не стыдно и не вредно не знать. Всего знать никто не может, а стыдно и вредно притворяться, что знаешь, чего не знаешь". Л.Н. Толстой

