

«КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ НЕ ТРАВМИРУЯ СЕБЯ!»

Тебе нужно запомнить кучу материала, выучить сотни билетов, а главное - не забыть все это хотя бы до экзамена! Ответственный народ сидит над учебниками ночами. И очень зря! Хороший сон и правильное питание лучше помогают при подготовке к экзаменам.

Обратите внимание на несколько правил при наиболее эффективной сдаче экзаменов:

1. Для начала нужно запомнить: «отдыхать надо не периодически, а систематически»

Это означает, что вы четко соблюдаете порядок – 15 минут читаю, 10 расслабляюсь. Только не надо глаза, разлученные с конспектом, пялить в телевизор или монитор. Лучше умственный труд перемежать с физическим. Побегайте, попрыгайте, вымойте посуду, погуляйте с собакой наконец! А ночью нужно спать, спать и еще раз спать!

2. Рецепт врачей относительно завтрака перед экзаменом прост: тарелка каши - манной, овсяной, гречневой (углеводы кормят мозг), крепкий чай (бодрит не хуже кофе) с лимоном и шоколадка. А вот коктейль «Кофе с валерианой» (чтобы не спать и не нервничать) может только все испортить. От валерианы глаза будут слипаться, а сердце будет бешено стучать от кофе. Лучше во время подготовки к экзамену валериану - на ночь, чтобы хорошо выспаться, но не переусердствуйте есть риск проспать, а кофе - с утра, чтобы взбодриться. Ученые доказали, что чашка кофе улучшает способность к запоминанию материала. Но только чашка, а не литр! Постарайтесь питаться разнообразной и здоровой пищей, не используя полуфабрикаты (лапшу быстрого приготовления, готовые блины, котлеты и т.д.) Ешьте больше витаминов, овощей, фруктов! Так как от того, как мы питаемся, зависит наше физическое состояние. Помните «В здоровом теле! Здоровый дух!»

3. «Почаще принимайте душ»

Статическое электричество, которое накапливающееся постоянно в течение дня, блокирует мозговые импульсы, и знания хуже усваиваются. Вода смывает лишний заряд и помогает извилинам лучше шевелиться!

4. Сконцентрироваться на предмете поможет цветотерапия. Ярко-оранжевый цвет пробуждает и придает сил, черный - помогает сосредоточиться и не отвлекаться от книжки. Зеленый - успокаивает. Повесь картинку нужного цвета у стола. А непосредственно на экзамен захватите что-нибудь фиолетовое – это поможет напрячь память и вспомнить «ВСЕ».

5. Как запомнить материал?

- Самый верный способ - кратко конспектировать то, что нужно выучить. Когда надо будет вспомнить формулу или исторический факт, перед глазами всплывет рисунок на полях или первая буква строчки, а дальше все вспомнится легко.

- Повторяйте, как попугай! Так лучше всего запоминаются иностранные слова. Первый раз прочитаешь, второй - произнесешь, третий - придумаешь со

словом предложение, а потом оно уже само вспомнится. Если будешь повторять слова вслух, эффект получится двойной, запомнишь еще и на слух.

- Читай параграф, который нужно выучить, перед сном за 20 - 30 минут. Пока будешь мирно похрапывать, мозг «доработает» информацию. С утра просто просмотри текст и запомнишь его уже надолго.

- Если трудно усвоить тему, попробуй объяснить ее соседу. Пока будешь рассказывать, информация сама уложится «по полочкам».

- Не можешь запомнить стихотворение? Придумай для него мелодию. Напевай, и нужные слова сами «привяжутся» как назойливая песенка

6. Новые знания должны укладываться в память с толком, упорядоченно, в увязке с остальными известными вам данными. Как это ни парадоксально, зубрежка ни в коем случае не должна быть механической. Вызубренные факты – только кирпичики, из которых вы должны построить общую картину, не забывая об этом. Вообще, важно приучить себя сводить все полученные знания в систему.

7. «Хвалите себя за каждый выученный билет». Надо учиться настраиваться: «Сейчас еще вопросик, а потом скушаю конфетку (позвоню любимой, подшучу над соседями, послушаю любимую мелодию)». Опять же – все попережку с отдыхом!

8. «Пишите шпаргалки!» Не обязательно совсем, что вы их потом будете использовать на экзамене. Просто это дополнительная помощь в процессе запоминания. Что написано пером, то не вырубит преподаватель! Особенно, если написанное крепко застрянет в подкорках мозга.

9. «Ещё один момент- если вы ничего не помните с утра- учить по новой не надо-на экзамене вспомните» Но если вам о какой-то теме вдруг с утра подумалось-какой-нибудь коэффициент, или какая-нибудь формулировка- гляньте. Это может быть ваш присловутый внутренний голос.

10. «Перед экзаменом постарайтесь не волноваться.»

Если ты разволновался в очереди за билетом, сосредоточься на своем дыхании. Дышит ровно и глубоко, тогда в мозг будет поступать много кислорода, вы успокоитесь. Подумайте, как здорово будет, когда это закончится. Представляйте картину после экзамена: вы счастливы, летите на крыльях отличной оценки! И ничего больше не страшно. Подобный настрой очень важен.

11. Если преподаватель попался из популяции «зверюга обыкновенный» – возьмите себя в руки. Это не первая и не последняя подобная особь в вашей жизни. На всех нервов не хватит. Вообразите его с рожками или в нелепом костюме сеньора-помидора. Можно мысленно приставить к экзаменатору пропеллер и отправить в распахнутое окно проветриться. В общем, страху – нет!

Да, экзамены – трудная штука, но зато, как ни странно, можно узнать кучу полезных вещей, о которых раньше не подозревал! Только преподавателю этого лучше не говорить...

«НИ ПУХА, НИ ПЕРА...»

Силина Ольга