

ЯК ГОТУВАТИСЯ ДО ІСПИТІВ?

Іспити, як і більшість явищ життя, – явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими втратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху та безсонних ночей.

Психологи розцінюють іспит як:

- «перетравлювання» значного обсягу інформації, яке пов'язане з великим навантаженням на мозок;
- серйозне емоційне напруження і велике навантаження на нервову систему;
- оцінювання не лише знань дитини, а й її особистості.



НАЙОПТИМАЛЬНІШИЙ ВАРІАНТ ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ ІСПИТІВ

Розпорядок дня

Харчуватися слід три-чотири рази на день. Мед, горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти забезпечать баланс необхідних вітамінів і мінералів в організмі й відновлять енергетичні витрати.

Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать навантаження на нервову систему. Не варто відмовлятися од звичних занять спортом – це буде своєрідним відпочинком.

Слід пам'ятати про біоритмо-логічні особливості: «сова» неефективно працює о 6 – 8 год ранку, а «жайворонок» навряд чи буде працездатним до 2 – 3 год. ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17 до 18 години.

Можна вживати тонізуючі препарати, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу. Каву краще пити вранці й небагато, лише для того, щоб прокинутися (для тих, хто звик саме так розпочинати свій день). Кава підсилює нервовість і тривожний стан у невпевнених собі людей. Заспокійливі медичні препарати зовсім не потрібні, їх можна вживати лише за призначенням лікаря.

Правильна організація вивчення навчального матеріалу

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання поспіль.

Психологічні закономірності, які слід враховувати.

Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і наприкінці тексту. Середина зазвичай швидко «вилітає» з голови. Тому під час запам'ятовування та повторення слід приділити увагу середині тексту.

Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після і «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20 – 30% упродовж перших 10 год. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хв – утретє, а через 8 – 10 год. – учетверте, і ще раз – через добу.

Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

Особливість «упізнавання». Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, що витратити час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж це – несвідомий самообман. І якщо не вивчити уважно те, що здається таким знайомим, на іспиті можна не відповісти на таке «знайоме» запитання.

Запам'ятати можна найкраще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, рисунок, логічна схема.

Слід спробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

Можна готуватися до іспитів удвох, адже одна голова добре, а дві – краще. Підготовка до іспиту вдвох має свої переваги, якщо поставитися до цього серйозно й сумлінно. Учити разом не варто, а от повторювати навіть бажано. Це краще робити напередодні іспиту.

Готуватися можна й так: перший день – самостійне вивчення, другий – повторення й переказування один одному. Було б добре розділити теми за інтересами, за складністю, за ступенем засвоєння: один розповідає те, що другий раніше не вивчив.

Розповідати треба чітко, детально, емоційно. Можна проводити «репетиції» перед іспитом і наодинці: ставити собі запитання, уголос відповідати, привчатися слухати своє мовлення.

Шпаргалка — річ потрібна

Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам'ятовує матеріал при конспектуванні, – викладений коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от брати на іспит не варто.

«СПОКІЙНО, ТІЛЬКИ СПОКІЙНО» Так завжди в екстремальних ситуаціях казав Карлсон. Слід скористатися його порадою. Адже нервують завжди ті, хто погано знає матеріал. Ті, хто зовсім нічого не знає, зазвичай спокійні. Ті, хто знає матеріал добре чи на середньому рівні, нажахані до останньої хвилини, поки не отримають оцінку. Щоб подолати свій страх, можна розповідати самому собі вивчений матеріал, начебто на іспиті. Уявіть складну ситуацію на іспиті й знайдіть із неї вихід. Поставте самі собі підступні запитання й дайте на них відповідь –переборіть свій страх ще до іспиту. Згадайте випадки свого успіху, подумки відчуйте їх іще раз.

Спробуйте вдатися до аутогенного тренування. Налаштуйтеся на те, що «у мене все вийде» й повторюйте ці слова перед сном. На іспиті не втрачайте самовладання у складний момент, хоч це й нелегко. Згадайте про почуття гумору – іноді воно виявляється і в екзаменаторів.

Складіть план відповіді на іспиті – це теж заспокоює.

БАЖАЄМО ВАМ ЯКНАЙКРАЩЕ ЗДАТИ ІСПИТИ!