

Психолого — педагогическое сопровождение ЕГЭ

Как готовиться к экзаменам

1. Режим дня в период подготовки к экзаменам должен быть привычным для вас. Естественно, придется внести некоторые ограничения, но полностью отказываться от прогулок, встреч с друзьями не стоит, так как отвлекаться от постоянных занятий бывает полезно.

2. Работать в период подготовки тоже нужно а привычном режиме. Если вам хорошо работается по утрам — оставляйте на это время наиболее сложные для себя разделы, а разгружайте себя к вечеру. Если же, наоборот, продуктивность у вас нарастает к концу дня — не заставляйте себя сидеть с учебником с раннего утра, тупо глядя в него, лучше отвлекитесь и просмотрите еще раз проработанный материал.

Всю ночь напролет заниматься не следует. Во — первых, пропадает для активной работы следующий день, а во — вторых, важно, чтобы к экзаменам вы сохранили хорошую форму и ясную голову.

3. Самые трудные для вас вопросы лучше учить вначале и в самом конце периода подготовки, так как известно, что лучше всего воспроизводятся первая и последняя части материала, подлежащего запоминанию. После подготовки раздела, имеющего смысловую законченность, не приступайте сразу к новому материалу, пусть усвоенное немного «отстоится», последующая информация может вытеснить, или «зашумить» предыдущую. Если в процессе подготовки какого — либо раздела вам кажется, что вы забыли все, что учили раньше, не бросайтесь лихорадочно к пройденному, это только повредит. Доведите работу до конца, отдохните и попытайтесь восстановить общую схему предыдущего материала — отдельные факты вспомнятся, и вы поймете, что ваши страхи напрасны.

4. Многие любят заниматься в компании. У такого способа подготовки к экзаменам есть один безусловный плюс: объясняя что-то товарищам, вы добиваетесь большей ясности и для себя, повторяете, оттачиваете пройденный

материал. К тому же «проговаривание» укрепляет запоминание. Очень многие плохо запоминают материал «на слух». В этом случае избегайте роли слушателя и выступайте в роли рассказчика, подбирая себе в компанию тех, для кого услышать полезнее, чем прочитать в книге, то есть у кого хорошая слуховая память.

Тем, кто привык работать записывая опорные мысли в виде тезисов, то есть опираясь на моторную память, желательно заниматься в одиночку, с листом бумаги и ручкой.

5. При подготовке к экзаменам по математике, физике и химии обращайтесь особое внимание на окончательные формулы и соотношения, так как вам придется использовать их в процессе решения задач. Механическое запоминание формул чаще всего приводит к образованию «каши» в голове. Конечно, необходимо стремиться к как можно более полному овладению материалом по предмету, который вы готовите к экзамену, однако, ориентировка на абсолютное и безусловное знание может привести к отчаянию и переживанию собственной несостоятельности. Выучить все наизусть невозможно. Поэтому заранее будьте готовы к тому, что в списке экзаменационных задач вы можете обнаружить тот тип задачи, на ту тему которую вы не ожидали увидеть или не успели хорошо проработать. В этом случае попробуйте найти решение самостоятельно. Очень часто это удается, в особенности тем людям, которые не боятся доверять своему интеллекту и вновь «изобретать велосипед».

6. Готовясь к сочинению, пользуйтесь библиографическими карточками, выписывайте цитаты из изучаемых произведений — это облегчит правильное воспроизведение цитируемого материала в контексте различных раскрываемых тем. Некоторым людям с хорошей зрительной памятью достаточно вспомнить тип карточки или место, где записана нужная информация, чтобы воспроизвести ее.

7. Одним из средств подготовки является написание «шпаргалок». Компактное изложение позволяет не только структурировать по смыслу какой

— то раздел, но и увидеть его в общем курсе. Со «шпаргалками» следует работать в течение всего времени подготовки, обращаясь к ним в те моменты, когда возникает необходимость фиксировать проработанный материал. А вот на экзамен их брать, конечно, не надо. Будет очень обидно, если из-за них вы не сможете сдать экзамен, тем более что «... и так помнил все то, что в «шпаргалке» написано, а хотел просто лишний раз удостовериться в этом, подстраховаться». И помнить об этом следует с самого начала подготовки к экзаменам, иначе внесенный в «шпаргалки» материал так и останется на бумаге, а не станет достоянием памяти и осознания.

8. В период подготовки не стоит злоупотреблять кофе или медикаментами — энергетический заряд в работе нервной системы ограничен: кофе или транквилизаторы подобны кнуту подстегивающему или умиряющему лошадь, а силы лошади не беспредельны. Не стоит также переедать — обильная тяжелая пища на время отключит вас от работы.

Рекомендации подготовила педагог-психолог РЦ Любашенко И.А. по материалам газеты «Педагогический калейдоскоп», стр 13, 2010

Апрель 2012 г.