

Режим дня

Раздели день на три части:

- Готовься к экзаменам 8 часов в день
- Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, отдохни, сходи на дискотеку, потанцуй - 8 часов;
- Спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай «тихий час» после обеда.

Питание

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу: орехи, молочные продукты, мясо, лук репчатый (помогает при умственном переутомлении и психической усталости), овощи, фрукты, шоколад. А перед экзаменами не следует наедаться.

Как запомнить большее количество материала

1. Составь план работы
 2. Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал
 3. Для лучшего усвоения материала желателно повторить его 4 раза:
- Просмотр материала - общая ориентировка;
 - Выявление основных идей текста и их взаимосвязи;
 - Повторение наиболее существенных фактов;

Режим дня

Раздели день на три части:

- Готовься к экзаменам 8 часов в день
- Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, отдохни, сходи на дискотеку, потанцуй - 8 часов;
- Спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай «тихий час» после обеда.

Питание

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу: орехи, молочные продукты, мясо, лук репчатый (помогает при умственном переутомлении и психической усталости), овощи, фрукты, шоколад. А перед экзаменами не следует наедаться.

Как запомнить большее количество материала

1. Составь план работы
 2. Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал
 3. Для лучшего усвоения материала желателно повторить его 4 раза:
- Просмотр материала - общая ориентировка;
 - Выявление основных идей текста и их взаимосвязи;
 - Повторение наиболее существенных фактов;

- Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему.

4. Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего.
5. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. - на занятия, 10 мин. – на перерыв.
6. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вспомните и кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу.
7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал и снять стресс.
8. Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене.
9. Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях.
10. Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры".
11. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить планы ответов.



- Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему.

4. Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего.
5. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. - на занятия, 10 мин. – на перерыв.
6. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вспомните и кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу.
7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал и снять стресс.
8. Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене.
9. Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях.
10. Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры".
11. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить планы ответов.



Что делать, если устали глаза

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм, ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.),
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию,
- попеременно на 20 секунд фиксируй взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги,
- нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

Как поддерживать работоспособность

- Чередуй умственный и физический труд.
- Делай гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 минут.

Как одеться на экзамен

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Что делать, если устали глаза

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм, ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.),
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию,
- попеременно на 20 секунд фиксируй взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги,
- нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

Как поддерживать работоспособность

- Чередуй умственный и физический труд.
- Делай гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 минут.

Как одеться на экзамен

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Как вести себя до и в момент экзамена

1. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
 2. Иди отвечать в первых рядах. Чем дальше ты будешь находиться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
 3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
 4. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
 5. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
- Глубокий вдох через нос 4-6 сек.
 - Задержка дыхания 2-3 сек.
6. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.
 7. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.



Как вести себя до и в момент экзамена

1. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
 2. Иди отвечать в первых рядах. Чем дальше ты будешь находиться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
 3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
 4. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
 5. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
- Глубокий вдох через нос 4-6 сек.
 - Задержка дыхания 2-3 сек.
6. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.
 7. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.



Психологические рекомендации по сдаче экзаменов

Что такое экзамен? Это лотерея. Этот ответ ошибочен. Иначе, почему одни все время выигрывают, а другие никогда?

Экзамены – не просто отчет об усвоении некой суммы знаний, это и не экзекуция, которую нужно претерпеть ради получения оценки не ниже определенной, это не просто «отбарабанил» и ушел.

Это процесс многокомпонентный и сложный. Как преодолеть этот путь – от начала изучения предмета до оценки результатов изучения?

Многие студенты упорно «зазубривают» все на тему, которую им предстоит сдавать, нисколько не придавая значения тому, как они это будут делать. В итоге, уже проснувшись утром перед экзаменом (если поспать, вообще удалось), они уже обнаруживают в себе сначала легкий, но все возрастающий «мандраж» и чрезмерное волнение как бы стирает в памяти материал, освоенный, казалось бы «от» и «до».

Да, хорошее знание предмета необходимо для успеха, но это знание нужно ведь еще и продемонстрировать, причем именно тогда, когда нужно. Волнение, может быть большим врагом, чем не самое блестящее знание предмета.

Отсюда совершенно практические вопросы: «Когда идти отвечать? Какой билет тянуть? Какое место в аудитории выбрать? Как вести себя на экзамене?».

Психологические рекомендации по сдаче экзаменов

Что такое экзамен? Это лотерея. Этот ответ ошибочен. Иначе, почему одни все время выигрывают, а другие никогда?

Экзамены – не просто отчет об усвоении некой суммы знаний, это и не экзекуция, которую нужно претерпеть ради получения оценки не ниже определенной, это не просто «отбарабанил» и ушел.

Это процесс многокомпонентный и сложный. Как преодолеть этот путь – от начала изучения предмета до оценки результатов изучения?

Многие студенты упорно «зазубривают» все на тему, которую им предстоит сдавать, нисколько не придавая значения тому, как они это будут делать. В итоге, уже проснувшись утром перед экзаменом (если поспать, вообще удалось), они уже обнаруживают в себе сначала легкий, но все возрастающий «мандраж» и чрезмерное волнение как бы стирает в памяти материал, освоенный, казалось бы «от» и «до».

Да, хорошее знание предмета необходимо для успеха, но это знание нужно ведь еще и продемонстрировать, причем именно тогда, когда нужно. Волнение, может быть большим врагом, чем не самое блестящее знание предмета.

Отсюда совершенно практические вопросы: «Когда идти отвечать? Какой билет тянуть? Какое место в аудитории выбрать? Как вести себя на экзамене?».

Когда идти отвечать

Итак, вы пришли на экзамен. Когда заходить в аудиторию – решайте сами. К концу дня экзаменаторы, как правило, менее внимательны, утомлены и не хотят слушать долгие рассуждения. Они чаще останавливают студентов, если хотят поставить «отл.», задают меньше дополнительных вопросов. В это время легче отвечать при существенных пробелах в знании предмета. Но и оценки к концу дня, как правило, ниже. Дело в том, что здесь срабатывает стереотип «сильные идут первыми».

Самый крайний вариант – идти отвечать последним. Обычно его используют те, кому не нужна высокая оценка. Этот вариант дает возможность остаться один-на-один с экзаменатором и сообщить ему дополнительную информацию о себе (трудности в подготовке, большая любовь к предмету, тяжелое детство).

Идти отвечать последним еще нежелательно и потому, что долгое ожидание утомит вас. В группах ожидающих сдачи экзамена, постоянно поддерживается напряженность, которая нередко разряжается в виде острых замечаний, в том числе и в ваш адрес.

Оптимальный вариант – идти четвертым или пятым в первой пятерке.

Подготовка к ответу

Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы.

Когда идти отвечать

Итак, вы пришли на экзамен. Когда заходить в аудиторию – решайте сами. К концу дня экзаменаторы, как правило, менее внимательны, утомлены и не хотят слушать долгие рассуждения. Они чаще останавливают студентов, если хотят поставить «отл.», задают меньше дополнительных вопросов. В это время легче отвечать при существенных пробелах в знании предмета. Но и оценки к концу дня, как правило, ниже. Дело в том, что здесь срабатывает стереотип «сильные идут первыми».

Самый крайний вариант – идти отвечать последним. Обычно его используют те, кому не нужна высокая оценка. Этот вариант дает возможность остаться один-на-один с экзаменатором и сообщить ему дополнительную информацию о себе (трудности в подготовке, большая любовь к предмету, тяжелое детство).

Идти отвечать последним еще нежелательно и потому, что долгое ожидание утомит вас. В группах ожидающих сдачи экзамена, постоянно поддерживается напряженность, которая нередко разряжается в виде острых замечаний, в том числе и в ваш адрес.

Оптимальный вариант – идти четвертым или пятым в первой пятерке.

Подготовка к ответу

Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы.

Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Если материал усвоен вами хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа.

Если вы не успеваете подготовить ответ на целый вопрос, то составьте хотя бы краткий план ответа. Никогда не ходите отвечать с чистым листком. Даже если вы отлично знаете вопрос и составили план ответа – все равно запишите несколько первых фраз. Это вам не помешает, тем более, когда времени у вас еще много.

Несколько конкретных цифр, деталей. Фактов оказывают более глубокое воздействие на преподавателя, чем пространные рассуждения по всей теме ответа.

Списывание со шпаргалки – чрезвычайно стрессовая ситуация. Объем непосредственной памяти при этом резко уменьшается, и в итоге приходится переписывать едва ли не каждое слово, то и дело заглядывая в шпаргалку. Не заметить такого поведения нельзя.

Если вы уже закончили подготовку, то отдохните. Понаблюдайте, как отвечает предыдущий, может быть в его ответе вы услышите то, что может пригодиться вам. Дело в том, что содержание вопросов, особенно по общественным дисциплинам, очень сильно пересекается, и иногда бывает достаточно послушать своего предшественника, чтобы значительно обогатить свой ответ.

Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Если материал усвоен вами хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа.

Если вы не успеваете подготовить ответ на целый вопрос, то составьте хотя бы краткий план ответа. Никогда не ходите отвечать с чистым листком. Даже если вы отлично знаете вопрос и составили план ответа – все равно запишите несколько первых фраз. Это вам не помешает, тем более, когда времени у вас еще много.

Несколько конкретных цифр, деталей. Фактов оказывают более глубокое воздействие на преподавателя, чем пространные рассуждения по всей теме ответа.

Списывание со шпаргалки – чрезвычайно стрессовая ситуация. Объем непосредственной памяти при этом резко уменьшается, и в итоге приходится переписывать едва ли не каждое слово, то и дело заглядывая в шпаргалку. Не заметить такого поведения нельзя.

Если вы уже закончили подготовку, то отдохните. Понаблюдайте, как отвечает предыдущий, может быть в его ответе вы услышите то, что может пригодиться вам. Дело в том, что содержание вопросов, особенно по общественным дисциплинам, очень сильно пересекается, и иногда бывает достаточно послушать своего предшественника, чтобы значительно обогатить свой ответ.

Сколько и как говорить

Соотношение вашего ответа и высказываний экзаменатора должно колебаться в пределах 75-80% на 25-20%.

При уменьшении высказываний экзаменатора вам будет трудно поддерживать обратную связь, а при увеличении экзаменатору покажется, что на вопрос ответил он сам.

Если экзаменатор не отличается богатством мимики и говорливостью, то вам будет трудно судить о том, как оценивается ваш ответ.

Совет. Обеспечьте самые благоприятные условия для высказываний экзаменатора: выдерживайте паузы, при малейшей попытке преподавателя сказать что-либо, прекратите свой ответ, и внимательно слушайте его.

Если экзаменатор часто перебивает вас, то при ответе следует сократить паузы. При этом следует говорить громко и уверенно.

Особенно обидным бывают моменты, когда преподаватель объясняет вам то, что вы сами прекрасно знаете.

В этой ситуации необходимо активно закивать головой, показывая, что вам все отлично известно, а через несколько кивков перебить преподавателя и закончить ответ самостоятельно.

Если при подготовке к ответу у вас есть возможность нарисовать график, схему – рисуйте, не задумываясь. Особенно удачно выглядит, если график нарисован не заранее, а по ходу ответа.

Сколько и как говорить

Соотношение вашего ответа и высказываний экзаменатора должно колебаться в пределах 75-80% на 25-20%.

При уменьшении высказываний экзаменатора вам будет трудно поддерживать обратную связь, а при увеличении экзаменатору покажется, что на вопрос ответил он сам.

Если экзаменатор не отличается богатством мимики и говорливостью, то вам будет трудно судить о том, как оценивается ваш ответ.

Совет. Обеспечьте самые благоприятные условия для высказываний экзаменатора: выдерживайте паузы, при малейшей попытке преподавателя сказать что-либо, прекратите свой ответ, и внимательно слушайте его.

Если экзаменатор часто перебивает вас, то при ответе следует сократить паузы. При этом следует говорить громко и уверенно.

Особенно обидным бывают моменты, когда преподаватель объясняет вам то, что вы сами прекрасно знаете.

В этой ситуации необходимо активно закивать головой, показывая, что вам все отлично известно, а через несколько кивков перебить преподавателя и закончить ответ самостоятельно.

Если при подготовке к ответу у вас есть возможность нарисовать график, схему – рисуйте, не задумываясь. Особенно удачно выглядит, если график нарисован не заранее, а по ходу ответа.

Тем самым вы демонстрируете свободное владение темой и высокий уровень абстрактного мышления.

Закон предыдущей оценки

На оценку вашего ответа может влиять оценка, полученная вами на предыдущем экзамене. Этот закон действует только на устном экзамене, особенно на последнем.

Этот закон порождает несколько следствий:

1) Если на предыдущих экзаменах оценки хорошие, а последний между «5» и «6» - вас будут тянуть на «6». Вам следует проявить выдающееся незнание предмета, чтобы после десятка получить на последнем экзамене «3».

2) Если у вас большой разрыв между первой и второй оценкой (10-4), то одну из них экзаменатор будет считать случайной. Вариант 4-10 лучше, чем 10-4. Оценка будет зависеть от вашего ответа.

Метод прямого подхода

Студент сообщает номер билета, зачитывает вопрос и начинает подробный ответ. Для того, чтобы в этой ситуации легче взять себя в руки в начале ответа, можно посоветовать следующее:

1) ограничить визуальный контакт с экзаменатором;

3) если руки выдают ваше волнение, спрячьте их под стол;

4) как только почувствовали, что перестали волноваться, поднимите глаза.

Тем самым вы демонстрируете свободное владение темой и высокий уровень абстрактного мышления.

Закон предыдущей оценки

На оценку вашего ответа может влиять оценка, полученная вами на предыдущем экзамене. Этот закон действует только на устном экзамене, особенно на последнем.

Этот закон порождает несколько следствий:

1) Если на предыдущих экзаменах оценки хорошие, а последний между «5» и «6» - вас будут тянуть на «6». Вам следует проявить выдающееся незнание предмета, чтобы после десятка получить на последнем экзамене «3».

2) Если у вас большой разрыв между первой и второй оценкой (10-4), то одну из них экзаменатор будет считать случайной. Вариант 4-10 лучше, чем 10-4. Оценка будет зависеть от вашего ответа.

Метод прямого подхода

Студент сообщает номер билета, зачитывает вопрос и начинает подробный ответ. Для того, чтобы в этой ситуации легче взять себя в руки в начале ответа, можно посоветовать следующее:

1) ограничить визуальный контакт с экзаменатором;

3) если руки выдают ваше волнение, спрячьте их под стол;

4) как только почувствовали, что перестали волноваться, поднимите глаза.

Белорусская государственная академия авиации
Отдел воспитательной работы с молодежью



Как готовиться к экзаменам?

Психологическая подготовка

• Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие

• Если очень трудно собраться с силами и мыслями постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала

• Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления

Место для занятий

Правильно организуй свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, т.к. эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Белорусская государственная академия авиации
Отдел воспитательной работы с молодежью



Как готовиться к экзаменам?

Психологическая подготовка

• Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие

• Если очень трудно собраться с силами и мыслями постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала

• Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления

Место для занятий

Правильно организуй свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, т.к. эти цвета повышают интеллектуальную активность.