

## как эффективно подготовиться к экзаменам

«Скоро экзамены», - думает школьник и достает учебник. Следующая мысль «надо все повторить», и учебник открывается. Но первая страница уже пугает тем, что после нее идут еще 300 таких же, и это только по одному предмету. А времени на подготовку к каждому экзамену - всего неделя.

«Не успею!» - в панике думает отличник и начинает зубрить все подряд. 'Все равно не успею', - утешает себя троечник и, захлопнув учебник, идет гулять.

На самом деле семи дней вполне достаточно для того, чтобы качественно подготовиться к экзамену, усвоить нужный материал, не потеряв при этом большое количество нервных клеток.

Сначала надо повторять самые простые темы. За 4 дня до экзамена можно перейти к более сложным темам, последние 2-3 дня надо настраиваться на пятерку.

### Математика

Готовясь к экзамену по математике, нужно как можно больше времени уделять решению различных задач и уравнений. Цель – «набить руку».

Формулы можно написать крупным шрифтом на листе бумаги и прикрепить на самом видном месте. Кстати, это касается и формул по химии, физике, а также сложных слов в иностранном языке и исторических дат. Но вот завешивать всю квартиру такими табличками опасно: глаз просто не сможет выбрать, на что обратить внимание в первую очередь, и в итоге проскользнет мимо всего.

Посвятив целый день подготовке к ближайшему экзамену, перед сном лучше почитать литературу по предмету, назначенному на более поздний срок. Во-первых, альтернативное чтение поможет отвлечься, а во-вторых, подготовка к следующему экзамену займет уже меньше времени.

### Шпаргалки

Опытные педагоги в один голос утверждают, что шпаргалка помогает выбрать из всего изученного материала самое важное. Дело в том, что записанная от руки информация запоминается лучше и быстрее. Учителя советуют писать шпаргалки аккуратным почерком, подчеркивая яркими карандашами. Не стоит пользоваться шпаргалками во время экзаменов: на поиск и борьбу с волнением уйдет масса времени.

### Режим питания

Как правило, готовящиеся к экзаменам делятся на тех, кто абсолютно забывает про пищу, и на тех, кто убежден, что любая скучная книжка становится интереснее в сопровождении чего-нибудь вкусенького. Не правы тут ни те ни другие. От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации.

Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти), богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Бороться с приступами голода между приемами пищи лучше всего с помощью маленьких кусочков черного шоколада, орехов и фруктов. А вот жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедаются» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Отправляясь на экзамен, не забудьте позавтракать! А пока готовитесь к выпускным, нужно соблюдать специальную «умную» диету. Главное - побольше белков, углеводов и витаминов.

### **Гулять тоже нужно**

Запирать подростка дома в канун экзаменов опасно. Первым делом арестант начнет бунтовать, и к стрессу-страху перед экзаменом добавится стресс-обида на родителей. Лучше всего вместе с ребенком составить предэкзаменационное расписание. Выучив запланированное, он может сходить в гости или посмотреть фильм. Важно объяснить выпускнику, что он уже взрослый человек и сам отвечает за свои поступки. Сможет отказаться от развлечений на месяц - получит отличный аттестат.

### **Как избежать проблем со здоровьем**

Стресс, связанный с подготовкой и сдачей экзаменов, может выдержать без пагубных последствий для организма и психики только абсолютно здоровый выпускник. Между тем сегодня более 20% процентов школьников страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями дыхательных путей. Кроме того, по данным Института гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАН, каждый четвертый сегодняшней выпускник психически неблагополучен.

Поэтому сегодня согласно приказу Минобразования от 16 марта 2001 года для выпускников, имеющих медицинское подтверждение проблем со здоровьем, устанавливается особый, щадящий режим экзаменов. Письменные экзамены могут заменяться устными и проводиться в форме тестирования или собеседования. Все зависит от состояния здоровья конкретного ученика. В экстренных ситуациях можно даже сдавать экзамены на дому.

### **Советы для тех, кто хочет сдать все на одни пятерки**

Чередуйте занятия и отдых: например, 50 минут умственной работы, 10 минут - перерыв. Отвлечитесь от учебников и тетрадок! Примите душ, послушайте музыку, займитесь чем-нибудь по дому (вымойте посуду, пропылесосьте и т. д.).

Не просто читайте учебники. Делайте конспект в виде плана, схем и рисунков.

Обязательно просмотрите свои записи в последний день перед экзаменом. Но ни в коем случае не сидите до утра! В последний вечер перед экзаменом полезнее всего спокойно прогуляться и лечь спать пораньше.

### **ИНСТРУКЦИЯ РОДИТЕЛЯМ: Чаще хвалите своего выпускника**

- не старайтесь каждые пять минут напоминать ребенку, что у него впереди экзамены и что нужно готовиться. Это только повышает его нервозность. В подростковой душе, наоборот, появляется протест: «Меня заставляют, на меня давят, значит, я буду делать наоборот»;
- выпускнику как никогда требуется ваша похвала. Это повышает его самооценку и придает ему уверенности в своих силах. Но и здесь нельзя переборщить, иначе у чада появится чрезмерно завышенное, ни на чем не основанное самомнение. В то же время чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность наделать ошибок на экзамене;
- обращайтесь внимание на то, как себя чувствует ребенок. Старайтесь, чтобы он чередовал занятия с перерывами, не заикливался. При необходимости помогите распределить темы билетов по дням;

- основные формулы и определения полезно выписать маркером на листах А4 и развесить на видном месте: над письменным столом, над кроватью, в кухне, ванной и т. д. Это особенно хорошо помогает детям, у которых развита зрительная память;
- не заставляйте зазубривать весь материал. Достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику всей темы;
- перед экзаменом обязательно дайте ребенку полноценно отдохнуть, проследите, чтобы он пораньше лег спать.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- 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.
- Организуй правильно свое рабочее пространство.
- Можно ввести в интерьер желтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Планируй день. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
- Раздели день на три части. Готовься к экзамену 8 часов в день. При этом чередуй занятия и отдых, скажем 1 час занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов. Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.
- Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменом не стоит наедаться.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.
- Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.