

Подготовка к ГИА, ЕГЭ и  
экзаменам без стресса

«1000 и 1 способ  
ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

Психологическая служба КАС №7

# Тысяча и один способ правильно ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- ▶ «Ученье свет, а не ученье - чуть свет и на работу». Эта скорее молодежная, чем народная мудрость, которая заставляет наших студентов, вгрызаться в гранит знаний, отдавая все силы на постижение наук и свершение новых открытий.
- ▶ Накануне экзамена необходимо выспаться. Бессонная ночь перед экзаменом - это провал.
- ▶ Самое плохое время для подготовки - 2 часа ночи. Даже если вам покажется, что ночью учить лучше, сделайте в это время перерыв, чтобы выспаться и прийти на экзамен отдохнувшим.





# Тысяча и один способ правильно ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- Не злоупотребляйте тонизирующими средствами (крепкий чай, кофе, энергетики) - нервная система может не выдержать и дать сбой.
- Старайтесь нормально питаться. Мозг в процессе интенсивной работы нуждается в дополнительном питании, особенно нужна ему глюкоза, ешьте побольше сладкого.
- Не принимайте успокоительного при сдаче экзамена. Это не успокоит, а лишь «отключит» те области памяти, которые могли бы вам помочь.



# В бой идут одни студенты

- ▶ Самая жаркая пора для студентов - сессия, для абитуриентов - вступительные экзамены.
- ▶ Начиная подготовку, тщательно сверьте список вопросов со своими лекциями. То, чего в лекциях недостает, найдите в учебнике и отметьте, где и что находится. Можно будет хотя бы сразу открыть книгу и прочесть.
- ▶ Необходимо четко знать особенности своей памяти. Кто-то способен заучивать механически, не вникая в суть, кому-то в первую очередь надо понять, что он пытается выучить.
- ▶ Выучить все практически невозможно, поэтому помните: нельзя **оставлять невыученными 1-2 вопроса**, так как именно они и попадутся (по всем известному закону); **нельзя выучить всего 1-2 вопроса**, это практически 100%-ная гарантия, что они вам **не достанутся**. Если уж совсем нет времени на то, чтобы выучить, то **хотя бы почитайте**. Поэтому важно готовиться к экзамену заранее, чтобы успеть все выучить.

# Что говорят ученые и психологи

- ▶ Московский психолог А. Пронин предложил технику подготовки «3-4-5». Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней - на четвёрку, а в оставшиеся дни - отшлифовать знакомые темы и убрать ошибки.
- ▶ У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Главные: знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», появляется возможность именно учить (повторением) и создаётся представление о предмете как о целом.
- ▶ Опытные преподаватели, утверждают, что непотопляемый студент - это тот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие об его структуре.

# Что говорят ученые и психологи

Английские консультанты Ф. Опп и Э. Клайср в книге «Экзамены без стресса» обобщили подобный опыт:

- ▶ составить четкий план подготовки к экзамену;
- ▶ зная свои золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада;
- ▶ если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочую форму;
- ▶ если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;
- ▶ обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления;
- ▶ обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;
- ▶ вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

# Есть приметы, которым можно следовать

- 1. В ночь перед экзаменом, лучше всего после того, как часы пробьют 12, высунуться из форточки и прокричать: «Халява, приди!».
- 2. Положить монетку под пятку.
- 3. Перед сном положить под голову учебник того предмета, который Вы сдаете на экзамене.
- 4. Перед экзаменом не мыть голову и не стричься.
- 5. Наделать кучу различных шпаргалок и распределить их по всем частям тела.
- 6. Надеть любимую счастливую кофточку, майку, рубашку, оберег и т.п.
- 7. Войти в кабинет преподавателя с правой ноги и взять билет левой рукой.
- 8. Выучить все (срабатывает на 100%, но является самым непопулярным способом среди студентов).
- 9. Потереть нос «собачкам» (памятник) перед экзаменом, которые расположены на станции метро Площадь революции.
- **Такие народные методы и способы сдачи экзаменов способствуют формированию чувства уверенности, защищенности, что так необходимо студентам в стрессовой ситуации.**



Ни пуха, ни пера!