

Начинать готовиться к экзаменам следует заблаговременно. Разделив количество экзаменационных вопросов на количество дней, вы определите, сколько вопросов в день необходимо повторять, чтобы охватить весь материал. Причем желательно вторую половину последнего предэкзаменационного дня оставить для обзорного повторения всех вопросов.

Готовиться надо отдохнувшим, начинать с самого трудного, с того раздела, который знаете заведомо хуже других. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв.

Ответы на наиболее трудные вопросы расскажите маме, другу - любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзамене.

Очень хорошо записывать ответы на магнитофон, а потом слушать себя со стороны. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти - речедвигательную, которая позволяет говорить на общедоступном языке, а не на внутреннем.

Не старайтесь учить весь учебник наизусть, ваша задача не вы зубрить, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, то есть делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте, что провалитесь, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спуская рукава.

За несколько дней до экзамена, обязательно "проиграйте" мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее.

Ответственность, подготовка, проверка, стресс, нервы, волнение, страх - такие отклики вызывает слово «экзамен» у наших одиннадцатиклассников. А ещё это событие, за которым следует выпускной, место, где ты в красивом костюме и где много незнакомых девчонок из других школ. Так что есть и приятные стороны.

Май - стартовая прямая перед заключительными испытаниями в этом учебном году. Мы искренне желаем вам пройти их успешно. В этой газете - полезная информация, советы, проверенные опытом, и напутствия преподавателей для тех, кто сдаёт БГЭ и выпускные экзамены. Полезной наша газета будет и для и кому предстоят «просто» итоговые контрольные.

Итак, главные составляющие успеха на экзамене - это:

1. Знания, хорошая подготовка.
2. Оптимальное физическое состояние во время подготовки и экзамена.
3. Оптимальное психологическое состояние. Начнём с подготовки...

Подготовка к экзаменам

В этом деле нужен план! Начиная готовиться к экзаменам, составьте план. Желательно равномерно распределить нагрузку на каждый день, оставив пару дней на повторение. В начале каждого дня чётко определяйте, что именно будете сегодня изучать. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а какие именно разделы какого предмета

Всему своё место...

Прежде, чем начать готовиться, полезно позаботиться о месте для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, ручки и т. п. Считается, что повышают умственную активность жёлтый и фиолетовый цвета.

Можете ввести их в свой интерьер. Необязательно ради этого переклеивать обои. Достаточно небольшой картинки или статуэтки.

...и время

Пики работоспособности, как показали исследования, у людей, в среднем, приходится на время с 10⁰⁰ до 12⁰⁰ и с 17⁰⁰ до 19⁰⁰. Планируя занятия, старайтесь максимально загрузить эти часы. Спады же у большинства происходят с 14⁰⁰ до 16⁰⁰ и, естественно, ночью. Кроме того, хорошо учитывать, кто вы - «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально использовать утренние или, напротив, вечерние часы. Начинать, конечно, хорошо с самого трудного, пока есть силы и голова свежая. Но бывает, что в голову ничего не идёт, «настроения нет», и тогда полезно начать, наоборот, с самого лёгкого, с того материала, который больше всего интересен и приятен.

Как учить, чтобы выучить

Говорят, что наш мозг запоминает и хранит информацию обо всём, с чем мы хоть столкнулись в жизни. Вот только получить доступ к этой информации мы можем далеко не во всех случаях и, чтобы наверняка что-то вспомнить, нам нужно специально учить и повторять. Что делать, если материала очень много? Знание закономерностей работы нашей памяти поможет вам в нужный момент вспомнить всё.

Стройте мостики

Мы гораздо легче запоминаем информацию, если связываем её с тем, что уже знаем твёрдо и можем вспомнить в любой момент. Поэтому, начиная готовиться, сначала вспомните и кратко запишите, всё, что вы уже знаете по этому вопросу: от учителей, а может быть и из телепередач или из газет. Затем проверьте себя по учебнику и сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным. Новая информация запомнится гораздо легче. Точно также полезно связывать незнакомые даты со знакомыми (на 50 лет раньше того-то, например) или с номерами телефонов, квартир, дней рождений, имена - с именами друзей или киногероев.

Не вызубрить, а понять

Осмысленный материал запоминается гораздо легче и прочнее, чем бездумно зазубренный. Не стремитесь к тому, чтобы прочитать и выучить наизусть весь учебник. Гораздо полезней повторять и учить материал по вопросам, концентрируя внимание на ключевых событиях, мыслях.

Очень полезно структурировать информацию за счёт составления планов, схем. В эти моменты вы думаете, и у вас работает не только память, но и мышление. Причём составлять планы и схемы нужно на бумаге, а не в уме. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека передающего свои знания другим, то есть делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе, на экзамене. Кроме того, по таким записям гораздо легче повторять материал.

Повторенье и правда мать учения

Любая информация, которая появилась на нашем горизонте несколько раз, отмечается нашим сознанием, как неслучайная и запоминается гораздо легче. Поэтому, готовясь по вопросу полезно сначала бегло пробежать материал, а потом прочитать снова, уже медленно и внимательно, обращая внимание на подзаголовки главы или параграфа, правила и выделенный текст, имена и даты. Читая, обязательно выделяйте для себя главные мысли. Это - опорные пункты ответа. Обязательно проверьте правильность дат и основных фактов.

Репетируйте

Ответы на наиболее трудные вопросы расскажите полностью родителям, другу, любому, кто захочет слушать. Перед устным экзаменом это особенно полезно. Было установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит её (сдаёт экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовимся мы обычно дома, сидя, а то и лёжа, в спокойной обстановке, а, отвечая на экзамене, испытываем напряжение волнение. Репетируя дома ответ, вы сближаете эти два состояния.

Кроме того, речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая и, для того, чтобы стать понятной другим, требует перевода. И порой оказывается, что перевести можно не всё: что-то забыто, что-то при переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Только начав отвечать, вы можете наверняка узнать, что вы знаете твёрдо и чем можете поделиться с другими, а что требует повторения.

Практикуйтесь

Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) - словом, научитесь хорошо выполнять практические задания. И не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Что делать, если...

...вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного.

Начните записывать всё, что когда-либо слышали по этому поводу: из телепередачи ли, из разговора с родителями или друзьями, или из энциклопедии. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы вполне можете вспомнить что-то из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой - «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части всё, что вам приходит в голову по поводу ответа: правила, примеры, отдельные предложения и др. Ничего, если всё это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, на которые, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычёркивайте всё, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа: лучше ответить не всё, но то, что вы знаете, изложить чётко и нелогично, чем как бы сказать всё, но делать это, хаотично «перепрыгивая» с одного на другое.

... вообще ничего не знаете.

Говорите экзаменатору хоть что-нибудь. Например: «Прежде, чем рассказать о творчестве Лермонтова, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно, лучше играть по правилам.

... на полуслове забыли, о чём надо говорить.

Прежде всего, успокойтесь, в условиях сильного напряжения это может случиться с каждым. Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа, загляните в записи: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так - смело продолжайте ответ. Если нет - посмотрите на листок, где вы писали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт - следующий). Потом, в конце ответа можно вернуться к тому, что вы пропустили.

... вы уже почти закончили отвечать, и тут-то, наконец, вспомнили, о чём хотели сказать, когда «потеряли мысль» или ещё что-то важное.

Не нужно тут же прерывать ответ, закончите говорить то, о чём говорили. Лучше пусть о чём-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. И вместо фразы: «Да, я ещё забыл сказать о...» лучше использовать такие: «Вернёмся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...», или: «Кроме того, надо сказать, что...», «Следует подчеркнуть...»

... вас не слушают.

Не нужно воспринимать это, как личное оскорбление или относить целиком на свой счёт. Такое поведение экзаменатора, скорее всего, связано с его личностными особенностями. Просто продолжайте свой ответ. Если всё-таки хотите привлечь внимание слушающего, можете включить в рассказ фразы, которые содержат обращение к нему (например: «Я думаю, вы со мной согласитесь, что...»), или сделайте паузу и дождитесь, пока на вас посмотрят.

... вам задают дополнительный вопрос или просят что-то уточнить, повторить.

Не нужно торопиться. Вы можете немного подумать. Чётко определите, к чему относится этот вопрос, прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени ему на это нужно совсем немного.

... вы ошиблись.

Ничего страшного. Думаю, то, что ошибки бывают у всех, вы знаете. Если вы заметили ошибку и знаете, как её исправить, сделайте это. Если не уверены, правилен ваш ответ или нет - продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если же вам укажут на ошибку, и вы не уверены твёрдо в своей правоте, лучше согласиться, а затем собраться

с мыслями и продолжить ответ.