ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА И МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками - усвоил тему, закрепил ее - и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и - за новую тему.

Во время подготовки сосредоточьтесь на изучаемом материале. Отключите все средства связи. Не откладывайте на потом то, что можно выучить или прочитать сегодня. Вам сложно себя заставить удержать свое внимание? Подождите всего лишь 10 минут. Ваше внимание перейдет из произвольного в стадию непроизвольного и возникнет интерес (таково уж свойство нашего внимания).

Прежде чем начать учить какой-то материал, надо его хорошо понять. Бессмысленный, не до конца понятый и осознанный материал вряд ли запомнится. Можно, конечно, заняться зубрежкой, но такой способ не эффективен - материл, заученный таким способом, очень быстро забывается, из головы выветривается. Кроме того, если в материале не ориентируешься, вряд ли ответишь на дополнительные вопросы и получишь хорошую оценку. Так что, только время зря потеряешь, а пользы никакой.

Кроме того, очень важно настроиться на усвоение материала. От такого настроя (или установки) зависит, как долго будет храниться выученный материал в памяти: либо только до экзамена, либо долгое время, чтобы его можно было использовать по мере надобности.

Очень важна установка и на положительный исход экзамена. Если школьник или студент не уверен в себе, боится, что «завалит», это заставляет его нервничать, волноваться и мешает нормальному процессу усвоения знаний. Таким личностям можно порекомендовать аутотренинг и самогипноз, а также физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

Заниматься физическими упражнениями - делать утреннюю гимнастику и специальные упражнения для снятия физического и умственного напряжения и усталости, вообще, очень полезно, а в предэкзаменационные дни - особенно. Если есть возможность, надо ходить в бассейн: плавание тонизирует и придает силу и бодрость, как телу, так и духу.

Для снятия умственного и физического напряжения и усталости глаз необходимо делать перерывы по 5-10 минут каждый час работы или 15-20 минут каждые два часа работы. Время перерывов целесообразно использовать для активного отдыха и гимнастики для глаз.

Попробуйте следующие упражнения для глаз:

Не вставая с кресла, примите удобное положение — спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.

1. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном, положении. Круговые движения глаз — от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстрот потом как можно медленнее.

2. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.

3. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

4. Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко, без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту.

Не стоит заниматься и по ночам, наоборот, готовясь к экзаменам, надо хорошо высыпаться, тогда и голова будет работать лучше. Психологи иногда советуют устраивать себе в дни подготовки к экзаменам дробный сон - меньше спать ночью (имеется в виду, раньше вставать, а не позже ложиться), но зато спать днем, как в детсадовский «тихий час». Перед сном можно повторить особо трудный материал. Как известно, лучше запоминается то, что было выучено последним. Кроме того, во время сна полученные знания будут перерабатываться мозгом и переходить в долговременную память в спокойной обстановке, не подгоняемые поступающей новой информацией.

ДИЕТА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ

Обязательно соблюдайте режим питания: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами: фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов.

Для поддержания сил при интенсивной интеллектуальной работе рекомендуют также принимать растения-адаптагены: корень женьшеня, лимонник, элеутерококк.

Распрощайтесь:

1. С бутербродами, хот-догами, пирожками. Никакой сухомятки и еды на бегу: в такой еде одни «пустые» калории, очень мало полезных веществ. Организму нужна полноценная горячая пища.

2. С искусственными газированными напитками (это всего лишь смесь воды, сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя). Никакой пользы для ума, сплошной вред для желудка и печени.

3. С чрезмерным количеством кофе. 1-2 чашки организм подстегнут и тонизируют, а 3-4 настроят на необходимость постоянного допинга и превратятся как минимум в 5-6.

4. С сигаретой. Она «съедает» огромное количество витамина С, который и так расходуется в больших количествах во время стресса.

Оптимальный ужин накануне экзамена:

салат овощной с мясом либо овощное рагу с мясом или рыбой;

один кусок хлеба;

фруктовый напиток или яблоко, апельсин.

Оптимальный завтрак накануне экзамена:

йогурт;

одно яйцо или молочная каша;

один кусок хлеба с маслом и сыром;

чай с лимоном и сахаром.

5 упражнений, чтобы поддерживать и развивать память

Для того чтобы на свою память можно было положиться, ею стоит заниматься, развивать ее и тренировать.

* Ведите дневник: воскрешая в своем сознании события, образы, движения и чувства, мы заставляем свою память работать. Перечитывайте записи, чтобы восстановить в памяти самое важное.
* Наблюдайте мир вокруг себя: внимательно смотрите на все, что происходит вокруг. Какие чувства у вас при этом пробуждаются? Мы лучше запоминаем ту информацию, которая вызывает у нас разнообразные эмоции.
* Представляйте: время от времени находите четверть часа, чтобы расслабиться и увидеть на своем «мысленном экране» места, которые вы хорошо знаете (комнату, рабочий кабинет, улицу…). Попробуйте представить как можно больше деталей – предметы, цвета, линии, формы, – а затем сравните это внутреннее видение с реальностью.
* Запоминайте каждый день что-нибудь новое: текст песни, иностранные слова и т. д. Чем нам интереснее, тем более эффективным будет запоминание.
* Не зубрите: стараясь что-то запомнить, делайте перерывы и в этот момент переключайтесь на иной вид деятельности. Ведь механическое повторение не влияет на качество запоминания.