

1. Как организовать рабочее пространство для занятий?

Уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные. Повесьте над столом картинку в желто-фиолетовых тонах - они повышают интеллектуальную активность.

2. Надо ли составлять план своей работы?

Составьте общее расписание своей подготовки на неделю (месяц/год), чтобы следить за своим прогрессом.

Каждый день четко определяйте, что именно (какие темы) сегодня будете изучать.

В конце дня кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны.

3. Как влияют каналы восприятия на подготовку?

*результаты теста см. на обратной стороне.

Аудиал. Записывайте свою речь на диктофон, а затем прослушивайте; договоритесь с приятелем, рассказывать вопросы по очереди. Для вас это лучший способ запоминания.

Визуал. При чтении текста представляйте образы к каждой фразе, предложению. Составляйте схемы, блоки, картинки. Подчеркивайте фломастерами: даты - красным, формулы - синим, определения - зеленым.

Кинестетик. Запоминайте свое расположение в пространстве, как вы сидели, стояли во время подготовки к экзаменам. Можно пробовать «развешивать слова на вешалки» или «привязывать» сложные даты к важным для вас предметам, событиям (например, 1939г. – 19 – номер вашей квартиры, 39 – возраст мамы и т.д.)

4. Важно ли правильно соблюдать режим дня?

Время активности мозга: с 8 до 12 и с 14 до 17 часов. Не следует усиливать нагрузку за счет сна. Во время сна выученный материал переводится в долговременную память. Если у вас бессонница, не стоит бороться с ней с помощью успокоительных. Даже валерьянка оказывает тормозящее действие на нервную систему. Лучше использовать безопасные средства (мёд, проветривание комнаты). Важное значение имеют ваши биоритмы (см. результаты теста). Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше. Если вы «сова», то учить слишком рано нецелесообразно: вы еще не вполне проснулись. Послеобеденное время будет более эффективным.

5. Как лучше запоминать материал?

Не старайтесь выучить весь учебник наизусть, не «зубрите», а понимайте. Концентрируйте внимание на ключевых мыслях. Запомнив цепочку ключевых слов, вы легко потом вспомните весь материал. Иногда материал не запоминается из-за неуверенности в своих силах (см. результаты теста). Настраивайте себя: «Я хорошо отдохнул. Моя память работает хорошо. Я легко запомню все, что буду сегодня учить».

6. Когда и как делать перерывы?

Лучше всего - полтора-два часовых занятия с пятнадцатиминутными перерывами. Способы: зарядка, танцы, контрастный душ очень бодрит. Помимо кратковременных перерывов следует предусмотреть 1-2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе. Посвященный этому час может принести больше пользы, чем лишний час занятий за учебниками.

7. Какие бывают психологические «ловушки»?

Первая — эффект узнавания. Глядя текст, порой чувствуешь, что когда-то э читал и незачем терять время на изучен этого вопроса. Но узнавание поверхности Материал, который кажется знакомым нелишне повторить! Вторая — эффект кр: При прочтении любого текста лучи запоминаются начало и конец. Поэтому п запоминании и повторении повышенн внимание надо уделить середине текста.

8. Как лучше повторять материал?

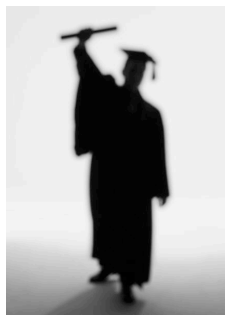
Пересказ текста своими словами (а не прост его перечитывание) приводит к лучшему е запоминанию. Первые полтора-два часа день лучше посвятить тому, чтобы освежит памяти пройденное накануне, так как 20 30% прочитанного на следующий день памяти улетучивается.

9. Какую роль играет правильное питание?

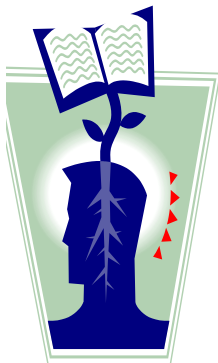
Рекомендуется 4-5 разовое питан небольшими порциями. Важно не перееда: тяжелый желудок всегда тянет ко с Наиболее полезные продукты: нежирн сорта мяса, печень, молочные продукт бобовые, зерновые, рис, орехи, свежие ово и фрукты. Самая полезная еда - жирные сор рыбы — витамины, жиры и кислот содержащиеся в ней, не дадут вашей организму расслабиться. Клубника подним настроение и поможет избавиться отрицательных эмоций. Шоколад помож сконцентрировать внимание и немно успокоиться Никаких диет! Питание долж быть умеренным, регулярным полноценным.

Полезные адреса и телефоны...

*Центр выпускника в
гимназии №7
Каб. 214
Тел. 71-14-28



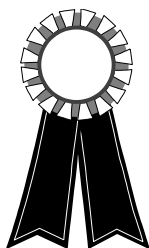
*Региональный центр
тестирования (отдел
психолого-
педагогического
сопровождения)
Ул. Октябрьская 5,
каб.107



*Центр
профориентации
молодежи
Ул. Урицкого 1



* Управление по труду,
занятости и социальной
защите Гродненского
городского исполнительного
комитета.
Ул. Дзержинского, 3 .



Результаты твоих тестов:

Сова, жаворонок или голубь...

0-18 баллов – «жаворонок»! Тебе по жизни сопутствует удача. "Кто рано



встает, тому Бог дает" – это про тебя. Пока другие просыпаются, ты успеваешь переделать уйму дел!

21-33 балла–«сова». Тебя легче расстрелять, чем заставить вскочить спозаранку. Такие люди гораздо меньше других подвержены панике в критических ситуациях, способны оставаться спокойными и невозмутимыми.

34-48 баллов–«аритмик»("голубь"). Ты легко можешь приспособиться к любым обстоятельствам, и это твой огромный плюс!

1. Ведущий канал восприятия информации...

Аудиал. Ты легче воспринимаешь и запоминаешь информацию на слух. Тебе «лучше сто раз услышать, чем один раз увидеть».

Визуал. Любую информацию ты представляешь в виде зрительных образов. Чтобы хорошо запомнить текст, тебе надо обязательно прочесть его самому.

Кинестетик. У тебя восприятие информации связано с чувствами, ощущениями. Ты легче запоминаешь тексты, которые связаны для тебя с эмоциями, переживаниями, личным опытом.

2. Стрессоустойчивость ...

0-4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены: что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

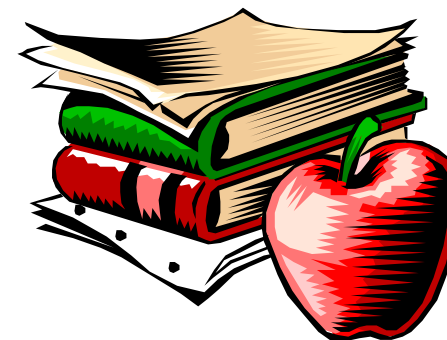
5-8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Если будете следовать всем нашим советам по подготовке, то стресс сам по себе уменьшится и вы хорошо сдадите экзамены.

9-12: Вы чересчур подвержены волнениям. Обратитесь за помощью к родителям, психологу. Не держите все в себе. Советы по снятию стресса смотри на стенде возле каб.214.

Гимназия №7
Центр выпускника

ВОПРОСОВ О ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

(как эффективно
и без вреда для здоровья
подготовиться к экзаменам)



Желаем удачи!!!
2017