

Памятка для обучающихся 9-11 классов

«Экзамены без стресса!»



Как готовиться к экзаменам?

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, потанцуй, выполни физические упражнения, дыши свежим воздухом;
- спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Место для занятий

Организуя правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Питание

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 экзаменами не следует наедаться.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут.

Как развивать мышление

○Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать. Поищи дополнительную информацию в учебниках, справочниках, в библиотеке, в Интернете.

○Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

○Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

○Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать что-то новое в привычном.

○Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.

○Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

○Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).
5. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
6. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
7. Слепить из газеты свое настроение.
8. Закрасить газетный разворот.
9. Громко спеть любимую песню.
10. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
11. Смотреть на горящую свечу.
12. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Несколько полезных советов перед экзаменами!

1. Воспринимайте экзамен как жизненный рубеж, это лишь маленькая точка на линии вашей жизни! Но тем не менее стремитесь получить от экзамена максимум!

2. Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий - с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.

3. При изучении материала чередуйте гуманитарные и точные науки. Помните о том, что однообразный материал имеет свойство накладываться друг на друга.

4. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70 % информации.

5. Используйте как можно больше каналов информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

6. Не принимайте непосредственно перед экзаменом никаких лекарственных препаратов, чаще всего они тормозят мыслительные процессы.

7. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

8. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Отдыхай и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

9. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

10. Настройте себя на позитивный лад. Помните, всё будет хорошо!



Всё будет хорошо!!!

*Теоретически... практически...
логически...*

Дедуктивно...интуитивно...

*По статистике... по всем законам
физики... по теории больших чисел...*

По Фрейду...по Ницше...по Дарвину...

Да по-любому!!!))