

Как лучше подготовиться к экзаменам

Просвещение школьников - Подготовка к экзаменам

Как подготовиться психологически к экзамену:

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие

Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходите к изучению трудного материала

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления

Режим дня:

Подготовка к экзаменам – 8 часов в день

Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе – 8 часов

Спи не менее 8 часов. Есть желание – сделай тихий час после обеда

Питание

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй:

Грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки

Молочные продукты

Рыбу

Мясо

Овощи

Фрукты

Шоколад горький

Планирование

В плане на каждый день определите, что именно сегодня необходимо изучить

Определите в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого, загружайте утренние или вечерние часы

Тест «Сова» или «Жаворонок»

Вопрос №1 В какое время вы проснетесь, если легли спать на 4 часа позже обычного? Длительность вашего сна ничего не ограничивает.

Как обычно – 1 балл, на час позже – 2 балла, на 2 часа – 3 балла, на 3 часа – 4 балла, на 4 часа позже – 5 баллов.

Вопрос №2

Сколько времени вам потребуется, чтобы уснуть в 23 часа, если всю предыдущую неделю вы ложились и вставали когда хотели?

Не более 10 минут – 1 балл, 15 минут – 2 балла, 20-30 минут – 3 балла, 55-60 минут – 4 балла, больше часа – 5 баллов.

Вопрос №3

Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, когда будет максимум вашей физической активности и работоспособности?

Утром – 1балл, утром и днем – 2балла, утром и вечером – 3 балла, днем – 4балла, во второй половине дня и вечером – 5 баллов.

Вопрос №4

На какое время вы назначали бы восход солнца на своем необитаемом острове, если бы это от вас зависело?

До 5 часов – 1балл, 6 часов – 2 балла, 7 часов – 3 балла, 8 часов – 4 балла, 9 часов – 5 баллов.

Вопрос №5

В течение недели вы ложились спать и вставали когда хотели. Утром вы должны проснуться в 7 часов утра без будильника. В какое время вы проснетесь?

До 6.30 – 1 балл, 6.30-6.50 – 2 балла, 6.50-7.00 – 3 балла, 7.00-7.10 – 4 балла, после 7.10 – 5 баллов

Вопрос №6

Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайно ответственного дела. Какое время вы предпочтете?

8-10 часов – 1балл, 9-12 часов – 2 балла, 10-13 часов – 3 балла, 11-14 часов – 4 балла, 12-15 часов – 5 баллов.

Вопрос №7

Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?

Только перед сном – 1балл, после сна и после обеда – 2 балла, в послеобеденное время – 3 балла, после обеда и перед сном – 4 балла, только после сна – 5 баллов.

Вопрос №8

Если вы можете спать, сколько хотите, то в какое время обычно просыпаетесь?

В 7 утра или раньше – 1балл,

8 часов – 2 балла, 9 часов – 3 балла, 10 часов – 4 балла, 11 часов утра или позже – 5 баллов

Теперь подсчитайте количество полученных баллов.

Меньше 16 баллов – типичный «жаворонок» (утренний тип). Выполняйте важные дела в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху. Решительно откажитесь от сверхурочной работы и не соглашайтесь выходить в ночную смену: такой может способствовать в вашем случае внутренним заболеваниям.

16-20 баллов – умеренный «жаворонок»

(утренне-дневной тип). Период максимальной работоспособности и приспособительные возможности шире, чем у типичных «ранних пташек». И все же не переоценивайте запас прочности своего организма – переход на ночной образ жизни может выбить вас из колеи и неблагоприятно отразится на здоровье.

21-27 баллов – «голубь»

(дневной тип).

Вы можете жить по любому распорядку, однако резкая смена режима нежелательна. Чтобы постепенно перейти на новое расписание, потребуется не меньше месяца.

28-32 балла – умеренная «сова» (вечерне-дневной тип).

Блестящие идеи начинают приходить в вашу голову, когда офис уже закрывается. Не ломайте себя – найдите работу по свободному расписанию

Больше 32 баллов – типичная «сова» (вечерний тип). Из вас получится идеальный дежурный врач, астроном, журналист и диспетчер ночных полетов. Но даже под угрозой расстрела вы не сможете приходить вовремя на работу, которая начинается до 2 часов дня!

Условия поддержания работоспособности:

Чередовать умственный и физический труд

В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, стойке на голове

Так как усиливается приток крови к клеткам мозга

Минимум телевизионных передач

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут

Что делать, если глаза устали?

УПРАЖНЕНИЕ 1

Посмотри попеременно

вверх – вниз (25 секунд)

Влево – вправо (15 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 2

Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию

УПРАЖНЕНИЕ 3

Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 4

Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону

Стимуляция познавательных способностей

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой

Развитие мелкой моторики

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты

Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону

Положите руки на колени крест – накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки

Развитие зрительной памяти

Посмотри, запомни, воспроизведи