

Памятка по подготовке к экзаменам

Имея в распоряжении всего несколько дней для подготовки к экзамену или контрольной работе, следует сначала просмотреть весь материал и распределить его следующим образом: за первые два дня надо охватить большую часть, за третий - остальную, четвертый посвятить повторению.

Повторять материал желательно ежедневно, так как на следующий день 20-30% прочитанного из памяти улетучивается. Поэтому первые полтора-два часа лучше освежать в памяти пройденное накануне.

Нельзя забывать про коварные психологические “ловушки”. Первая - это эффект узнавания. Глядя в текст, ученик порой чувствует, что когда-то он все это видел, читал, а потому незачем терять время на изучение этого вопроса, можно переходить к следующему. Но узнавание почти всегда поверхностно. Материал, который кажется знакомым, тоже надо повторить!

Еще одна ловушка - эффект края. Психологи указывают, что при прочтении любого текста лучше запоминаются его начало и конец, поэтому при запоминании и повторении повышенное внимание надо уделить середине текста. Как правило, ученик сам хорошо знает, как ему удобнее запоминать. Одному полезно читать вслух, поскольку у него лучше развита слуховая память.

Самое эффективное для него - репетиция ответа перед зеркалом. А тому, кто лучше запоминает не услышанное, а написанное, помогут... шпаргалки. Да, текст, коротко и емко изложенный на небольшом листке, хорошо запоминается. Надо только помнить, что польза шпаргалки распространяется лишь до порога класса. За этим порогом начинается вред: в лучшем случае придется краснеть от стыда, а если учитель не столь мягкосердечен, то возможны и худшие варианты...

Поэтому готовиться лучше в максимальном приближении к реальной обстановке: учить, сидя за столом, проговаривать ответ стоя “у доски”, может быть, даже в том же костюме, в котором отправишься в школу. Кто-то мудро заметил: “Если вы хотите добиться успеха - ведите себя так, словно вы его уже добились”. Вид спокойного, уверенного в себе ученика действует на экзаменатора положительно, а вот дрожь в коленках и подобные симптомы стресса невольно порождают подозрение: наверное, плохо знает, раз так боится...

Идя на контрольную или экзамен, ученик должен сосредоточиться на достижении успеха, а не думать о возможном провале. Так воин накануне штурма не должен думать о госпитале. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.

