

Рекомендации психолога старшеклассникам

- 1) Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
- 2) Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, т. е. высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- 3) Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- 4) Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться. Не вообще: «немного занимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
- 5) К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течении нескольких минут вечером, а затем еще раз утром.
- 6) Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме (план в уме), а не зазубривать всю тему полностью от и до. Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
- 7) Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезда», «дерево», «скобки» и т. п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшается за счет большей образности записи.
- 8) Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.
- 9) Заботьтесь о своем здоровье! Соблюдайте режим. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
- 10) Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.