

Как пережить экзамен?

Как сдать экзамен, не потеряв здоровье? Этот вопрос волнует всех школьников. Степень волнения увеличивается при строгих преподавателях, а весь выученный материал просто улетучивается. Лучшего способа, чем валять дурака в учебном году, еще не придумано. А вот несколько советов:

- Во время подготовки к экзаменам необходимо хорошо выспаться. Нет смысла штудировать учебники дни и ночи напролет. Здоровый сон подготавливает резервуар для новой информации.
- Определите, кто вы: визуал (лучше воспринимаете информацию зрительно), аудиал (на слух), кинестетик (ваш конек – ощущения) Закройте глаза и представьте море. Кинестетики почувствуют запах моря, аудиалы услышат шум моря, визуалы увидят картинку. Аудиалам рекомендуется читать текст вслух. Замечательно, если есть возможность готовиться не одному, а обсуждать с кем – то информацию. Визуалам есть смысл обклеить свою комнату табличками с формулами и историческими датами. Кинестетикам – представлять образы и мастерить наглядные пособия.
- Старайтесь чередовать штудирование гуманитарных и точных дисциплин.
- Существует несколько приемов запоминания. Например, изучая историю, представьте дерево, на котором, как яблоки, развешаны даты. Помогает ритмизация текста: формулы и даты проговаривайте в стиле рэп. Сложную информацию зашифруйте в смысловую фразу. Плохо запоминаете цифры? Найдите в них привычное: дату рождения, номер квартиры и другое.
- Наше тело обладает физической памятью, так что, готовясь к экзамену, не валяйтесь на диване, а сидите за столом. Ведь именно в таком положении вы и предстанете перед экзаменаторами.
- Для лучшей работы мозга ешьте каши, фрукты, орехи и шоколад. Через каждый час подготовки старайтесь делать гимнастические упражнения.
- Утром перед экзаменом начните с самолюбования. Обращаясь к своему отражению в зеркале, дайте установку: «Я самый умный, я все знаю, я уверен в себе».
- Знайте – когда вы войдете в класс, у вас будет всего 20 секунд. Именно за это время человек составляет мнение о себе. Как известно, встречают по одежке. Не стоит надевать ультрамодные наряды. Пусть ваш костюм будет прост, аккуратен, комфортен. Если говорить о цветовой гамме, то кричащие тона обязывают. С ученика в красном экзаменаторы подсознательно дерут три шкуры. Спину держите прямо, не избегайте взгляда экзаменатора. Говорите ровно. К человеку, вызвавшемуся первым, педагоги относятся более снисходительно и ставят оценку больше за смелость, чем за знания.
- Великолепно, если отвечая на вопрос, вы блеснете эрудицией не только по данному вопросу. Преподаватели ценят здоровое чувство юмора, способность рассуждать, причем на хорошем русском языке, а не на том, на котором говорят в подворотне. Накануне экзамена прочитайте отрывок из классической литературе – хотя бы на время забудете дворовый сленг.
- И самое главное – расслабьтесь! Не стоит к экзаменам относиться как к последнему бою. И провал на экзаменах еще не повод истязать себя.