

**Что важно при подготовке к экзаменам?
Советы школьного психолога выпускникам**

АНКЕТА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Стратегии подготовки к экзаменам

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов, чтобы оценить свою деятельность

в процессе подготовки к экзамену. Если вдруг вы еще не начали подготовку, то

представьте, как бы вы это делали. Прочитайте вопрос и выберите один вариант ответа.

1. Когда, по твоему мнению, нужно начинать готовиться к экзаменам?

а) к экзаменам нужно начинать готовиться с начала учебного года

б) к экзаменам можно подготовиться за один-два месяца до сдачи

в) можно подготовиться и за одну неделю

2. Планируешь ли ты свою подготовку к экзаменам?

а) составляю план подготовки к экзаменам наперед (расписываю каждый день подготовок, количество тем и время на их изучение)

б) составляю план в процессе подготовки к экзаменам на текущий день или неделю

в) вообще не составляю плана подготовки

3. Насколько ты стараешься придерживаться своего плана подготовки к экзаменам?

а) четко следую составленному плану в процессе подготовки

б) стараюсь придерживаться плана, но не всегда это удается

в) не получается придерживаться плана или считаю, что план не нужен.

4. Как ты распределяешь нагрузку в процессе подготовки к экзаменам?

а) равномерно распределяю нагрузку на все дни подготовки, последний день оставляю для повторения

б) основную часть вопросов изучаю в первые дни, остальное по мере возможности

в) отк

ладываю на потом, основную часть вопросов повторяю в последний день.

5. Как ты готовишься к экзаменам? а) я начинаю подготовк

у сразу, не откладывая на потом, я люблю все делать не спеша и готовлюсь к экзаменам

практически каждый день понемногу

б) я оставляю подготовку к экзаменам на весну, зато в назначенный день сажусь за

занятия и изучаю материал вплоть до самого экзамена

в) обычно я готовлюсь непосредственно перед самим экзаменом, я люблю, когда работа

кипит, мне проще сесть и выучить материал за неделю, чем растягивать его на несколько месяцев.

6. Как ты изучаешь материал?

а) решаю задачи, выполняю задания пробных тестов, пишу сочинения, готовлю конспекты по всем пройденным темам

б) основной упор делаю на непонятные темы и задания, в которых допускаю ошибки,

периодически повторяю остальной материал

в) выполняю только те задания, которые позволят мне набрать нужное количество

баллов.

7. Проводишь ли ты работу над ошибками по итогам пробных тестов и диагностических работ?

а) всегда анализирую результаты своих пробных тестов, даже если они написаны хорошо

б) провожу анализ только тех заданий, в которых допустил(а) ошибку

в) не провожу работу над ошибками или делаю ее по настроению.

8. Посещаешь ли ты дополнительные занятия, консультации по подготовке к

экзаменам?

а) считаю, что дополнительные занятия очень важны в подготовке к экзаменам, и никогда не пропускаю их

б) посещаю только те занятия, на которых идет разбор непонятных мне тем и заданий

в) посещаю дополнительные занятия и консультации в зависимости от настроения.

9.

В процессе подготовки возвращаешься ли ты к уже пройденным темам, чтобы проверить себя еще раз?

а) возвращаюсь к пройденным темам, выявляю все пробелы и сильные стороны

подготовки

б) анализирую только те темы и задания, на которых провалил(а) пробный тест в) вообще не возвращаюсь к пройденным темам

10.

Как бы ты оценил(а) свои силы, если бы тебе пришлось сдавать экзамен?

а) уверенно выполняю все тесты, поскольку я привык(ла) готовиться к экзаменам основательно

б) смогу ответить правильно только на те вопросы, которые готовил(а)

в) в основном рассчитываю на везение

Обработка результатов: подсчитайте каких ответов «а», «б» или «в» у вас больше всего. Определите свою стратегию подготовки к экзаменам.

Интерпретация: если у вас больше ответов «а» – вы марафонец;
ответов «б» – вы стайер;
ответов «в» -вы спринтер.

Если у вас одинаковое количество ответов «а», «б» или «в», то ваша стратегия подготовки к экзаменам не выражена. При этом вы можете сочетать положительные стороны каждой из стратегий.

Стратегия 1. «Марафонец»

Марафонец начинает подготовку к экзаменам задолго до начала. Он вдумчивый и рассудительный, все любит делать не спеша. У марафонца всегда четкий продуманный план подготовки и он строго его придерживается. Марафонец считает, что при подготовке к экзаменам ни одну из пройденных тем нельзя пропустить. Несмотря на основательную подготовку, он посещает все дополнительные занятия и не пропускает консультации у учителей. Марафонец уделяет большое значение повторению, поэтому у него всегда в запасе несколько дней, чтобы пройти весь материал еще раз.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ «МАРАФОНЦА»

1. Составьте план подготовки к экзаменам с учетом всех пройденных тем, а не только заданий в пробных тестах.
2. Разбейте изучение тем по блокам в соответствии с заданиями ГИА. Каждый блок проходите постепенно, по мере освоения материала. Однако запланируйте, чтобы к концу учебного года у вас были изучены все блоки.
3. Регулярно контролируйте выполнение плана, вычеркивайте пройденные темы и задания. Так вы сможете видеть, насколько продвинулись к цели и какой путь предстоит пройти. Если вы склонны к лени и то и дело сбиваетесь с марафонского пути, установите для себя штрафы и поощрения.
4. Заранее определите дни и время на подготовку. Например, три раза в неделю по два часа. Во-первых, это позволит вам придерживаться плана. Во-вторых, поможет избежать переутомления, которое вызывает отвращение к занятиям. И в-третьих, поможет сконцентрироваться, поскольку время будет ограничено. Можно даже включить таймер: жесткие временные рамки заставят вас сразу приступить к изучению материала.
5. Если вам тяжело просидеть за подготовкой длительное время или вы часто отвлекаетесь, разбейте занятие на короткие интервалы. Например, по 15 минут и 5 минут – перерыв. Однако не забудьте установить таймер и на перерывы тоже.
6. Вместо зубрежки используйте методы анализа, синтеза, ассоциаций. Составляйте опорные схемы, ищите логические взаимосвязи.

7. Изучая новую тему, анализируйте пройденный материал. Опираясь на уже полученные знания, вы не только повторите их, но и лучше усвоите новое.
8. Скука – ваш главный враг. Включите в подготовку игровые моменты, отведите время на свои любимые занятия.
9. Еще один метод борьбы со скукой: начинайте подготовку изучаемой темы с чего-то интересного. Где взять это «интересное»? Из дополнительной литературы, интернета. Начните с видеообзоров по теме. В сети есть масса увлекательных видео по подготовке к ЕГЭ (ОГЭ).
10. Помощь одноклассникам – также хороший метод подготовки к экзаменам. Во-первых, проговаривая материал, вы еще раз повторяете его. А во-вторых, объясняя сложную тему другому, вы лучше разберетесь в ней сами.
11. Ну и что еще вам останется перед экзаменом на последних метрах марафонской дистанции? Пробежаться взглядом по изученному материалу и освежить знания!

Стратегия 2. «Стайер»

Если марафонец принимается готовиться к экзаменам с начала учебного года, а спринтер учит все в последнюю неделю, то стайер выбирает золотую середину и начинает готовиться примерно за месяц до сдачи. Учитывая, что времени не так уж и много, стайер будет делать упор только на непонятные ему темы и задания, в которых допускает ошибки. Он будет прибегать к помощи учителей, посещать консультации и дополнительные занятия по предмету, только если в чем-то не уверен. Стайер не склонен повторять пройденные темы и будет возвращаться к ним только в том случае, если сделает ошибку на пробном тесте.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ «СТАЙЕР»

1. Составьте план, равномерно распределив нагрузку по времени. Два дня оставьте на форс-мажоры. Если все будет по плану, посвятите их повторению.
2. Проанализируйте задания тренировочных тестов, выделите непонятные, сложные темы и вопросы, в которых чаще всего допускаете ошибки. Исходя из этого, распределите время на подготовку.
3. Проверьте, есть ли у вас необходимые материалы для подготовки. Определите, чего именно не хватает. Выделите эти темы как проблемные и в качестве приоритета поставьте в план поиск нужной информации.
4. Если пробелов в знаниях слишком много, возможно, есть смысл обратиться за помощью к репетитору.
5. Приступая к изучению материала, постарайтесь максимально использовать полученные знания. Включайте память. Не пытайтесь вы зубрить материал, проанализируйте его вдумчиво. Да, времени не так уж много, но все-таки

у вас не одна ночь перед экзаменом, так что старайтесь вникать в материал. Применяйте метод ассоциаций, составляйте схемы и т. п.

6. Не закидывайтесь на одном вопросе. В первые дни подготовки кажется, что впереди еще много времени, и возникает соблазн полдня изучать одну тему. Поэтому составьте план хотя бы на ближайшую неделю. А чтобы из него не выбиваться, используйте таймер. Он помогает сконцентрироваться, а это именно то, что вам сейчас нужно.

7. Попросите семью не мешать вам. Уберите посторонние предметы: телефон, ноутбук, телевизор, которые способны отвлечь вас.

8. Учитывайте свои личные биоритмы. Ваши запасы энергии не бесконечны, а времени не так уж много. Когда ваша умственная работоспособность на пике, изучайте самые сложные темы, требующие внимания и сосредоточенности. Периоды энергетического спада лучше посвятить повторению и легким темам.

9. Многие стайеры долго раскачиваются, так как возникает соблазн оставить подготовку на последние дни. Никаких «завтра»! Включайтесь в работу согласно намеченному плану. Штрафуйте себя за безделье и лень. Награждайте за выполнение и опережение плана.

10. Не беритесь изучать сразу несколько тем. Стайеру, в отличие от марафонца, нужно освоить материал за весьма ограниченное время, поэтому гораздо лучше, если вы будете полностью погружаться в изучение конкретного вопроса. А распыляясь на разные дела, вы снижаете свою эффективность.

11. Несмотря на напряженную учебу, выделяйте один-два часа в день на спорт и прогулки. Такой отдых во время интенсивной подготовки к экзамену разгружает мозг и переключает на другой режим деятельности. А телефон, компьютер, интернет, телевизор и тому подобные вещи старайтесь использовать как можно реже, так как эти устройства требуют обработки информации, а значит – подключения интеллектуальных резервов. Помните, что мозгу тоже нужно расслабляться.

12. Не торопитесь, идите к цели равномерно, старайтесь не перетруждаться. Обязательно спите по 7–9 часов, так как недосып грозит потерей концентрации и снижением интеллектуальных навыков.

Стратегия 3. «Спринтер»

Спринтерская стратегия предполагает быструю подготовку к экзамену. Почти весь год спринтер учится с прохладцей и берется за ум только за 7–10 дней до экзамена.

Спринтером может быть прирожденный дедлайнер – тот, кому удастся в короткие сроки подготовиться к экзамену и сдать его на отлично. Однако зачастую спринтерами становятся вынужденно те учащиеся, которые отложили подготовку на последний день. Спринтер готовится к экзаменам

без плана – у него просто нет времени его составлять. Он не проводит работу над ошибками. Посещает дополнительные занятия и консультации по настроению. У него нет времени на повторение изученного, и при подготовке к экзаменам он чаще всего рассчитывает на везение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ «СПРИНТЕР»

- 1.** Подготовьтесь к спринтерскому забегу качественным и полноценным сном. Не забывайте о том, что именно сон – ваш главный помощник в закреплении информации в долгосрочной памяти. Поэтому лучше всего готовиться к экзамену днем, а ночью выспаться и таким образом закрепить изученное.
- 2.** Если же вы все-таки намерены готовиться к экзаменам и по ночам, то выделите себе 1,5 или 3 часа утреннего сна. Это поможет активизировать усвоение информации. Почему именно 1,5 или 3 часа? Потому что для человека характерен 1,5-часовой цикл сна. Так вам будет легче проснуться и мозг получит более качественный отдых.
- 3.** Во время спринтерской подготовки к экзамену ешьте орехи – это лучшая дозаправка для мозга. В качестве перекуса подойдет бутерброд из цельнозернового хлеба, меда и орехов, бутерброд с лососем и авокадо, а также бутерброды с сыром, медом и грушей или виноградом. Обязательно начинайте день с полезного энергетического завтрака. Это запустит обменные процессы и заставит мозг работать эффективнее. Обед и ужин должны давать энергию, но не быть плотными и жирными: иначе будет клонить в сон.
- 4.** Отдыхайте! Нужно давать себе немного отдохнуть, даже если у вас на подготовку очень мало времени. В течение каждого часа выделяйте 5–10 минут на отдых.
- 5.** Готовьтесь в спокойной обстановке, по максимуму исключите внешние раздражители. Не заходите в социальные сети, а еще лучше выключите телефон.
- 6.** Определитесь, какие вопросы будете учить первыми. Выбирайте с учетом обстоятельств. Если вы в целом неплохо писали тренировочные работы, но допускали ошибки в одних и тех же заданиях, то вам следует сконцентрироваться на изучении именно этих тем. Если же вы допускали ошибки в большинстве заданий теста, то начинайте учить те вопросы, о которых вы уже имеете какое-то представление и на изучение которых потребуется меньше времени. Самые сложные вопросы лучше оставить на потом, но при этом обязательно выделив для них достаточно времени. Главное – быть последовательным, а не прыгать с темы на тему.
- 7.** Оцените свои возможности и время на подготовку. Если чувствуете, что не успеете выучить все темы, то отработывайте только те задания, которые позволят вам перейти минимальный порог.
- 8.** Конкретизируйте изучение каждого вопроса. Поскольку досконально вникнуть в изучаемые темы не удастся, очень важно, чтобы вся изучаемая информация была изложена кратко и структурировано.

- 9.** Не заикливайтесь на отдельных вопросах. Не позволяйте себе тратить на один вопрос 2–3 часа. Устанавливайте таймер, это мобилизует вас.
- 10.** Ваша задача – понять, а не запоминать. Находите логические взаимосвязи между блоками информации. Структурируйте и упрощайте!
- 11.** Используйте мнемотехники, чтобы запомнить точную информацию: даты, формулы, правила, определения.
- 12.** При изучении материала делайте упор на свой вид памяти: зрительную, слуховую или кинетическую.
- 13.** Вооружитесь ручкой. Мелкая моторика активизирует работу мозга, включая процессы запоминания. В процессе изучения материала пишите формулы, даты, стройте схемы, хронологические линии и др.
- 14.** Если времени осталось крайне мало, скажем, три дня, воспользуйтесь методом «3-4-5». В первый день прочитайте весь материал, чтобы освежить знания. Во второй день изучите те же вопросы, но уже вникайте в детали и разбирайте непонятные моменты. В последний день повторите, заполните пробелы, запомните.
- 15.** Не паникуйте! Вы все успеете! Будьте сосредоточены! У вас все получится!

Как замотивировать себя начать подготовку к экзамену?

Некоторые обучающиеся с трудом могут начать подготовку к экзамену, при этом хорошо понимаю важность такой подготовки. В таких ситуациях помогут методы самомотивации, помогающие начать любое важное дело, которое не совсем хочется выполнять.

Первый метод – «метод швейцарского сыра», который заключается в том, чтобы большую задачу разделить на множество подзадач, которые можно выполнять в произвольной последовательности, начиная с самой приятной или лёгкой. Такой подход удобен, если надо раскататься и втянуться в новый проект или процесс подготовки к ГИА.

Второй метод – это «Якорь».. «Якорь» – это некий сигнал, на который наш организм реагирует определенным образом. Помните собаку Павлова? Ученый включал лампочку или звенел колокольчиком и у животного начинал вырабатываться желудочный сок, таким образом проявлял себя условный рефлекс. Оказывается, мы тоже можем по звонку колокольчика или другому сигналу настраиваться на нужное действие. Прежде чем создать «якорь», нужно его выбрать. «Якорь» создает все, что действует на органы чувств. Давайте подумаем, что может помочь настроиться на рабочий лад:

Обоняние – запах ароматизированной свечи, кофе, освежителя воздуха.

Зрение – красиво оформленный стол, доска визуализации.

Осязание – любимый плед, кистевой эспандер, спиннер, массажный мячик.

Вкус – яблоки, кофе, орешки, семечки.

Слух – музыка. Наиболее удобный вариант – это определенная музыка (например, джаз, классика или просто ваша любимая мелодия). Создание «якоря» потребует некоторого времени. Каждый раз, когда садитесь за подготовку к экзамену, включайте выбранный «якорь» (включайте музыку, ешьте яблоки, доставайте любимую картину). Когда заканчиваете работу – убирайте «якорь». Через несколько таких повторений создастся условный рефлекс. И теперь при включении «якоря» автоматически будет создаваться настрой на подготовку к экзамену.

Третий метод является подвидом предыдущего. Он называется «Заточка карандашей». Этот метод взят на вооружение из опыта художников. Прежде чем нарисовать картину, они рисуют эскиз. А прежде чем нарисовать эскиз, они точат карандаши. Вот эта заточка карандашей и является определенным якорем, настраивающим на творческую деятельность. Как мы можем применять этот приём? Просто выполнять некие рутинные действия каждый раз, когда садимся за учебу. Например – прибраться на рабочем столе,

достать тетрадь для подготовки, красиво написать тему, дату. Пока мы это делаем, мозг постепенно включается в работу: планирует, что сейчас нужно будет сделать, и постепенно втягивается в процесс.

Четвертый способ – доска визуализации. Запаситесь вырезками из журналов, картинками, клеем, ножницами, фломастерами и карандашами. Немного помечтайте. Что будет, когда вы сдадите экзамен? Что вы будете чувствовать? Что изменится в вашей жизни? Нарисуйте это на большом листе бумаги, используйте всё, что вы приготовили. Чем подробнее и интереснее получится ваша карта, тем лучше будет результат. Когда настанет момент лени и нежелания готовиться, посмотрите на карту, она принесет вам вдохновение.

Следующий метод – «Промежуточная радость». Разбейте подготовку на несколько этапов и за выполнение каждого назначьте себе небольшую награду. За каждые два решённых варианта – просмотр любимого сериала. Немедленная награда мотивирует на дальнейшее движение. Следующий способ носит смешное название «Календарик-пинарик». Он помогает почувствовать и визуализировать время. Понять, что оно уходит и пора действовать. Выглядит календарик-пинарик как таблица, в которой строки содержат числа каждого месяца. Карандашом или ручкой зачеркните прошедшие дни текущего года. Попробуйте сделать это вдумчиво, с чувством, с толком, с расстановкой. Можно с воспоминаниями. «Ах, первое сентября... Золотое время, Учебный год начался, но еще никто не учился...». 3. Повесьте на видное место. Каждый день утром зачеркивайте число сегодняшнего дня, а вечером ставьте вторую черту, чтобы получился крестик.