

Как подготовиться к экзаменам

Экзамены являются необходимым, завершающим этапом любого обучения. Для многих студентов и школьников они становятся причиной волнения и беспокойства, ведь от качества подготовки к экзаменам зависят итоговые оценки за весь учебный курс. Вот несколько советов, которые помогут вам сделать процесс овладения знаниями более эффективным, чтобы в конечном итоге успешно сдать экзамены.

Метод 1 из 4: Создание благоприятной для обучения атмосферы

1. **Помните, что заниматься лучше в тихом, чистом, прибранном помещении.** Не исключено, что для этого вам придется покинуть свой собственный дом. Неплохим вариантом может оказаться библиотека. Только не забывайте, что в библиотеке запрещено принимать пищу и требуется сохранять строгую тишину.
2. **Включите свет!** Заниматься в темной комнате не рекомендуется. В ночное время включите дополнительные лампы, в дневное – отдерните шторы (не лишним будет немного приоткрыть и само окно). Люди, как правило, лучше сосредотачиваются и запоминают информацию, занимаясь в тихой, светлой, насыщенной кислородом комнате.
3. **Выключите телевизор.** Некоторые люди предпочитают оставлять его включенным в фоновом режиме. Стоит ли так делать – спорный вопрос: иногда телевизор будет отвлекать вас от учебы, иногда, напротив, поможет больше времени провести за учебниками. Можно порекомендовать вам начать заниматься с включенным телевизором, а затем, когда вы погрузитесь в процесс, выключить его. В противном случае он помешает вам овладеть знаниями, поскольку мозгу будет трудно отдать приоритет одному из источников информации (быстро переключать внимание между книгой и телевизором).
4. **Решите, нужна ли вам музыка.** Как влияет музыка на производительность памяти, зависит от человека. Исследования показали, что музыка помогает увеличить производительность памяти у людей с синдромом дефицита внимания, а у тех, кто не имеет подобного расстройства, эта характеристика понижается. Но музыка может быть еще и мотивирующим фактором, поскольку делает ваши занятия более приятными. Вы должны определить, нужна ли вам тишина или, напротив, без музыки вы не сможете заставить себя учиться.

Если музыка – обязательное условие, при котором вы согласитесь засесть за учебники, подыщите инструментальные композиции, чтобы слова не мешали вам сосредоточиться.

Кстати, гипотеза о том, что прослушивание Моцарта или любой другой классической музыки сделает вас умнее или поможет вашему мозгу лучше усваивать информацию – это миф. Но некоторым людям прослушивание классики действительно помогает расслабиться и мыслить более ясно и четко.

5. **Побольше отдыхайте ночью.** Для оптимальной производительности ученикам начальной школы требуется в среднем 10-11 часов сна, подросткам – 8-10 часов. Недостаток сна имеет тенденцию накапливаться (специалисты называют такое состояние дефицитом сна). Для того чтобы скомпенсировать длительное

недосыпание, может потребоваться несколько недель соблюдения оптимального для вашего возраста режима сна – лишь это позволит вам вернуться в нормальное состояние.

Не употребляйте кофеин или любые другие стимулирующие вещества (например, риталин) менее чем за 5-6 часов до отхода ко сну. Эти вещества снижают эффективность сна, а это означает, что даже при достаточной его продолжительности вы не будете после пробуждения чувствовать себя хорошо отдохнувшим.

6. **Ешьте здоровую, легкую пищу.** Придерживайтесь сбалансированной диеты, включающей постный белок, овощи, омега-3 жирные кислоты и антиоксиданты. Омлет со шпинатом и копченым лососем, хлеб из цельной пшеницы и банан – вот пример идеального завтрака.
7. **Придите в экзаменационную аудиторию за 5-10 минут до начала экзамена.** Этого времени будет достаточно, чтобы собраться с мыслями.
8. **Сделайте ставку на интерес.** Мы любим делать те вещи, которые нам интересны. Человек может сосредоточиться на учебе, если заинтересуется предметом. Когда у вас появится энтузиазм, дело пойдет намного лучше.

Метод 2 из 4: Эффективное обучение

1. **Выберите удобное для занятий время.** Не стоит садиться за учебник, если вы действительно сильно устали. Лучше потратить два часа на работу и отправиться спать, чем пытаться учить что-либо в два часа ночи. Вы, скорее всего, не запомните и половины из того, что прочитали, будучи уставшим.
2. **Не оставляйте все на последний момент.** Зубрежка материала в последнюю перед экзаменом ночь малоэффективна, ведь вы пытаетесь втиснуть в свою голову такое количество информации, которое просто невозможно запомнить за столь короткий период. Возможно, вы уже слышали это много раз раньше, но не лишним будет повторить: начните подготовку задолго до экзамена и двигайтесь маленькими шажками. Перечитывая материал небольшими порциями снова и снова, вы лучше его усвоите. Особенно это касается истории, а также теоретических дисциплин.

Используйте любую возможность позаниматься. Не допускайте и мысли о том, что вы не хотите учиться.

3. **Постарайтесь понять, какой способ запоминания подходит вам больше.** Если вы лучше запоминаете информацию визуально, используйте картинки и прочие графические материалы. Если у вас преобладает так называемая звуковая память, вам следует делать во время чтения учебника небольшие заметки и затем перечитывать их вслух. Многие люди лучше запоминают материал, если вслух пересказывают прочитанное, активно используя при этом жестикуляцию и перемещаясь по комнате взад и вперед.
4. **Разные предметы требуют разных подходов.** Если вы учите математику, вы должны работать над задачами и способами их решения, а не просто перечитывать материал, как учебник истории. То, что подходит для изучения истории, абсолютно не годится для математики (заметьте, можно «делать»

математику, но редко можно «делать» историю). Способы решения различных задач отложатся у вас в памяти и очень скоро пригодятся. Помните: если вы не смогли справиться с задачей до экзамена, то и во время экзамена это вам вряд ли удастся. Для подготовки к сдаче предметов, которые базируются на различных расчетах, нужно тренироваться решать задачи, ведь на экзамене вам тоже придется это делать.

5. **Представьте себе вашего преподавателя.** Какой вопрос с большой вероятностью он задаст вам на экзамене? На каких материалах вам следует сосредоточиться, чтобы с треском не провалиться? Какие каверзные вопросы экзаменаторов могут поставить вас в тупик? Ответы на все эти вопросы помогут вам сосредоточиться на наиболее важной информации, а не застревать на вещах, которые, возможно, не имеют особого значения.
6. **Попросите о помощи.** Если вам нужна помощь, обратитесь к тому, кто хорошо разбирается в этом предмете. Это могут быть члены семьи, друзья или учителя. Если человек не слишком понятно объясняет вам материал, не бойтесь попросить его более подробно и доходчиво пересказать вам суть вопроса еще раз.

Не стесняйтесь обращаться с просьбой о помощи к своим преподавателям. Это не только продемонстрирует им вашу старательность, прилежность и заинтересованность предметом (благодаря чему у них сложится хорошее впечатление о вас), но и поможет вам во время экзаменов. Если вы не поняли каких-то объяснений на уроке или же вам нужна дополнительная информация, преподаватель с удовольствием вам поможет.

Как правило, в школах и университетах есть штатные психологи и другие специально обученные люди, которые помогут вам справиться со стрессом, ответят на ваши вопросы, связанные с обучением, и дадут полезные советы.

7. **Начинайте готовиться к экзаменам еще во время учебного года.** Уделяйте предмету достаточно внимания. Постарайтесь не упустить важной и полезной информации. Слушайте внимательно, потому что учителя часто дают советы и подсказки, говоря «Самым главным в этой теме является...». Они могут просто делать упор на некоторые слова или уделять особое внимание каким-то вопросам. Это реальный ключ к хорошему тестированию. Чем больше информацию вы поглотите на ранней стадии, тем меньше зубрить вам придется непосредственно перед экзаменом.

Метод 3 из 4: Организация процесса подготовки к экзамену

1. **Расслабьтесь.** Готовиться к экзамену лучше в расслабленном и отдохнувшем состоянии. Главное, чтобы отдых не растянулся до вечера.
2. **Сфокусируйтесь на целях вашей работы.** Чего вы хотите достичь? Точная формулировка цели поможет вашему мозгу активизироваться. Только цель должна быть реалистичной, иначе вы можете добиться противоположного эффекта.
3. **Спланируйте все заранее.** Всегда составляйте план перед началом занятий. Имейте в виду, что он должен быть выполнимым. К примеру, если у вас пять экзаменов и три из них легкие, лучше всего начать подготовку именно с них,

дабы у вас осталось больше времени на то, чтобы без спешки разобраться в сложных для вас вопросах. Маленькие хитрости вроде этой помогут вам быстрее закончить свою подготовку.

4. **Составьте расписание.** Постарайтесь правильно распределить свое время и убедиться в том, что вы успеете повторить весь материал. При подготовке расписания имейте в виду, что предмет, который вы уже изучили, необходимо пересматривать с частотой хотя бы раз в три дня – так вы сможете поддерживать стабильный уровень памяти. Всегда начинайте занятия вовремя, не отклоняясь от составленного вами расписания. Не забывайте время от времени делать перерывы, которые стоит потратить на непродолжительную прогулку или разминку. Отдых нужен не только глазам, но и мозгу.
5. **Узнайте об экзамене все, что можно.** Постарайтесь выяснить, в каком формате будет проходить экзамен (короткий ответ, эссе, множественный выбор), как он будет оцениваться, кто будет составлять экзаменационные вопросы и так далее. Если вам повезет и ваш преподаватель будет в настроении, может быть, он вам даже намекнет, на какие темы при подготовке к экзамену следует обратить особое внимание.

Не тратьте слишком много времени на попытки выяснить, какие вопросы будут заданы на экзамене.

6. **Составьте для себя учебное пособие.** Просмотрите свои конспекты и перепишите самую важную информацию. Это является еще одной формой запоминания материала. Только не тратьте слишком много времени на создание этих «шпаргалок», ведь вам надо успеть не только написать их, но еще и поработать с ними!
7. **Перепишите свои конспекты.** Этот способ очень поможет людям, у которых преобладает так называемая механическая память – им легче запомнить то, что они делали, в частности писали. Кроме того, вы будете делать это осмысленно, анализируя написанное. И самое главное, вы освежите в памяти то, что когда-то учили. Если вы писали конспект примерно месяц назад, а сейчас поняли, что эти записи пригодятся на экзамене, стоит их переписать, тогда вы сможете легко все вспомнить в нужный момент.

Когда вы закончите изучение одной страницы конспектов, не торопитесь переходить к следующей. Задайте себе вопросы, касающиеся материалов, размещенных на этой странице, чтобы убедиться, что вы запомнили только что прочитанное. Полезным будет отвечать на эти вопросы вслух, как если бы вы пытались объяснить это другому человеку.

Простое зазубривание не всегда помогает. Важно не просто суметь повторить прочитанное по памяти, а убедиться, что вы понимаете то, что пытаетесь выучить.

Не нужно просто копировать ваши заметки снова и снова. Это, как правило, помогает запомнить точную формулировку, но не помогает вникнуть в суть вопроса. Вместо этого побольше думайте о содержании ваших записей.

8. **Пересмотрите те разделы, в знании которых вы не уверены.** Вспомните, какие ошибки вы сделали в предыдущих тестах или контрольных работах, и еще раз перечитайте соответствующие страницы учебника.

Метод 4 из 4: Поддержание мотивации

1. **Делайте перерывы.** Не стоит сидеть и зубрить что-либо дни напролет – так у вас быстро закончатся силы, а энтузиазм - иссякнет. Время от времени вам необходимо отдыхать, ведь готовиться к экзаменам лучше в расслабленном и отдохнувшем состоянии. Единственное ограничение заключается в том, что перерывы не должны растягиваться на весь день. Как правило, после 20-30 минут занятий достаточно 5-минутного перерыва – такой график можно считать наиболее оптимальным.

Если вам трудно заставить себя учиться, разбейте свою работу на 20-минутные «уроки» и 10-минутные «перемены». Вы можете варьировать их длительность так, как вам удобнее (например, 45-минутное занятие и 20-минутный перерыв), но старайтесь сохранить пропорцию времени – работы должно быть больше, чем отдыха. Старайтесь закончить рассмотрение логически законченного блока информации до ухода на перерыв.

2. **Будьте позитивны.** Никогда не нужно думать, что вам не удастся сдать экзамен. Если вы скажете себе, что сможете, то вы действительно сможете. Уверенность в себе является очень важным фактором. Но это не означает, что вы не должны учиться. Даже если вы уверены в себе, вам все равно нужно упорно работать. Уверенность просто помогает избежать препятствий на пути к успеху.

Напоминайте себе, какой вы способный и уверенный в себе человек, всякий раз, когда вас посещают негативные мысли.

Работайте в компании с товарищами. Организуйте совместные занятия в библиотеке, чтобы обсудить какие-то моменты или объяснить друг другу материал, который кто-то из вас не может понять. Совместная работа с другими людьми поможет вам ликвидировать пробелы в ваших знаниях, а также вспомнить больше информации, так как, возможно, вам придется что-то объяснять своим друзьям или просто беседовать с ними по теме предмета.

Если вы просите о помощи других людей, не дурачьтесь. Сконцентрируйтесь на том, что вы делаете.

Как подготовиться к экзаменам

Советы

- Подготовьте заранее все, что вам может понадобиться во время подготовки к экзамену. Тогда вам не придется тратить драгоценное время на поиск какой-нибудь книжки или конспекта.

- Не ограничивайтесь прочтением материала только один раз. Если у вас достаточно времени, перелистайте учебник дважды или трижды (но только если у вас действительно много времени и к остальным предметам вы успели подготовиться).
- Делайте перерывы! Это поможет вашему мозгу расслабиться и лучше воспринимать информацию.
- Не занимайтесь лежа на кровати, ибо вы можете ненароком заснуть.
- Просто расслабьтесь! Не переживайте по пустякам. Сосредоточьтесь на экзамене, а не на времени или своем внешнем виде.
- Повторяйте пройденный в школе материал в тот же день.
- Если вы не можете запомнить ответы на некоторые вопросы, сделайте карточки, на одной стороне которых напишите вопросы, а на другой – ответы. Попрактикуйтесь соотносить вопросы и ответы, и на экзамене у вас без проблем всплывет в памяти нужный вариант.
- Оставьте побольше времени на те предметы, которые вы считаете для себя трудными.
- Отключайте телефон во время занятий.
- Всегда делайте все возможное! Будьте на позитиве, не позволяя негативным эмоциям брать над вами верх!
- Не теряйте уверенности в себе во время экзамена! Поверьте в то, что сдать экзамен вам по силам.
- Не злоупотребляйте перекусами во время ваших занятий, потому что в конечном итоге вы можете приобрести лишний вес, а не знания!
- Для учебы вам понадобится настольная лампа и свой собственный угол.
- Физическая активность (бег, езда на велосипеде и т.д.) перед началом занятий поможет вам лучше сосредоточиться на учебе.
- Экзамен – это всего лишь экзамен. Даже если вам не удалось его сдать, это еще не конец света. Продолжайте стараться, и на следующем вы обязательно заработаете хороший бал.
- Даже если вы провалили экзамен, его всегда можно пересдать. Никогда не опускайте руки и боритесь!
- Перепишите ключевые положения из учебника или конспекта в блокнот, чтобы иметь возможность просмотреть их непосредственно перед экзаменом. Это поможет вам освежить в памяти основные моменты.

Предупреждения

- Будьте готовы к самому сложному вопросу, и тогда все будет казаться вам значительно легче.
- Если вы провалили экзамен, не нужно отчаиваться. Вы же усердно трудились, а значит, еще можете все исправить!
- Попросите у своего преподавателя совета, как лучше организовать подготовку к экзамену.
- Не нужно бездумно заучивать материал. Если вы чего-то не понимаете, не стесняйтесь задавать вопросы.
- Не оставляйте подготовку к экзамену на последнюю ночь. Учите материал понемножку каждый день, когда приходите домой из школы. Попытка выучить все нахрапом не принесет никакой пользы.

- Избегайте общества людей, которые испытывают стресс из-за предстоящего экзамена – это заразно.
- Начинайте готовиться к экзамену примерно за неделю до его сдачи.
- Однозначного мнения по поводу влияния кофе и других кофеинсодержащих продуктов на эффективность умственной работы не существует. Одни исследования показывают увеличение производительности памяти, другие сообщают о ее снижении. Если вы смертельно устали, а впереди вас ждет гранит науки, который, хотите вы того или нет, нужно грызть, кофеин может немного улучшить ваше состояние, хотя, конечно, гораздо больший эффект дал бы хороший отдых. То же самое касается и дня экзамена: лучше ночью хорошенько выспаться, чем утром пить литрами кофе, пытаясь взбодрить затуманенный мозг.
- Не презирайте себя за неудачу. Даже если вы провалили экзамен, не считайте себя ни на что не способным болваном! Пусть ваши ошибки станут вашим проводником к успеху в следующий раз!
- Не нужно пытаться схитрить. Обман не решит ваших проблем со сдачей экзамена, а лишь усугубит их. Чтобы нормально сдать экзамены, нужно всего лишь хорошо учиться. Оценки, заработанные честным путем, станут отличной мотивацией для того, чтобы продолжать обучение и стремиться достичь еще большего. Кроме того, это повысит вашу самооценку и веру в свои силы и возможности!