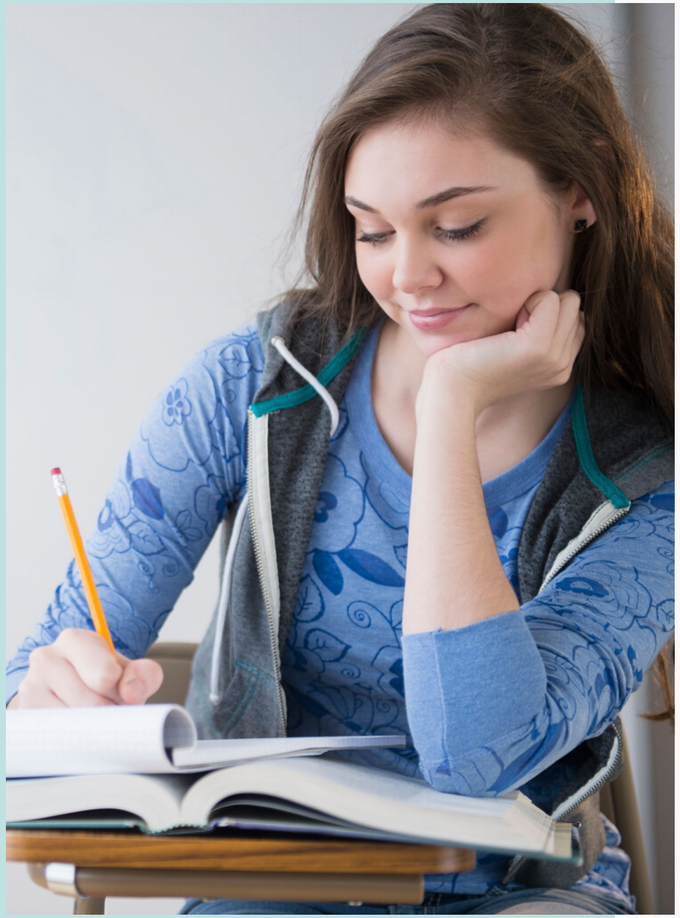
ПСИХОЛОГИ КОЛЛЕДЖА РЕКОМЕНДУЮТ



Самоизоляция - время перемен...

Как пережить экзамен?

Подготовка к экзамену.

Внимание к рабочему месту.

Все необходимое для подготовки к экзамену должно быть под рукой: учебники, пособия, тетрадь или бумага для записей и другое.

Подумайте о порядке подготовки к экзаменам.

Следует составить план,
в котором необходимо
определить объем материала
для ежедневных занятий.

Чередуйте работу и отдых.

Время работы с материалом составляет 40 мин, затем 10 минут - отдых.

В это время можно посмотреть в окно, полюбоваться природой. Таким образом вы снимете напряжение с глаз и переключите работу мозга.

В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал. Записывайте ответы так, как вы планируете отвечать на экзамене.

Как заучивать материал.

Выученный материал рекомендуется повторить в следующие временные интервалы: в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, когда ваш организм успел отдохнуть.

Для перевода информации из кратковременной памяти в долговременную необходимо повторить материал через сутки, через двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

На кануне экзамена.

- Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала, а перед устным экзаменом – время на то, чтобы пересказать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе.
- Не следует повторять билеты по порядку. Проведите повторение материала в виде ролевой игры: проиграйте ситуацию экзамена с вытягиванием билетов и ответа на них.
- Откажитесь от вечерних занятий, совершите прогулку и рано ложитесь спать.

Питание во время и перед экзаменом.

Цельнозерновые крупы

Тыквенные семечки

Жирная рыба

Орехи

Психологическая помощь

Ваши близкие тоже могут вам помочь. Атмосфера в доме должна быть благоприятная. Вам не нужно вспоминать старые конфликты, упрекать за прошлые обиды. Поддержка, забота и понимание всех членов семьи — вот что необходимо вам в преддверии экзамена.

Удачной сдачи экзаменов. Ни пуха ни пера!