

# ПАМЯТКА "ПАДРЫХТОЎКА ДА ЭКЗАМЕНАЎ"

*Экзамен дае магчымасць зразумець і ацаніць сябе, а гэта заўсёды цікава*

## АГУЛЬНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ

- Успрымайце экзамен як жыццёвы рубеж.
- Рыхтуючыся да экзаменаў, улічвайце біялагічныя рытмы: лепшы час для заняткаў - з 9.00 да 13.00 і з 16.30 да 19.30.
- Кожны дзень знаходзьце магчымасць 1 — 1,5 часы знаходзіцца на свежым паветры, прысвяціўшы гэты час фізічным практыкаванням.
- Прытрымлівайцеся рэжыму дня. Сон павінен быць не менш за 8 гадзін.
- Звярніце ўвагу на харчаванне. Трэба есці больш рыбы, сыру, малочных produkтаў, соевых прадуктаў, яблыкаў, морквы, сокаў, тварагу, салатаў. Ежа не павінна быць цяжкай.
- Пры вывучэнні і паўтарэнні матэрыялу памятайце правіла «сцірання слядоў». Запамінанне матэрыялу - гэта пакіданне «слядоў» у памяці. Пры вывучэнні падобнага матэрыялу «сляды» накладваюцца і сціраюцца. Чаргуйце гуманітарныя і дакладныя навукі.
- Вывучаны матэрыял неабходна паўтарыць праз 20 хвілін. Калі гэта зрабіць, тады запамінаецца 70% інфармацыі, у адваротным выпадку — толькі 30%.
- Выкарыстоўвайце як мага больш каналаў успрымання інфармацыі: прагаворвайце ўслых, малюйце схемы, піктаграмы, памячайце апорныя словы.

## ПРЫЁМЫ І МЕТАДЫ АВАЛОДАННЯ ТРЫВОЖНАСЦЮ

- **«Пераінтэрпрэтацыя» сімптомаў трывожнасці.**  
Калі вы адчуваеце першыя сімптомы хвалявання, памятайце: першыя прызнакі трывожнасці падобныя на прызнакі гатоўнасці чалавека дзейнічаць (прызнакі актывацыі), іх адчувае большасць людзей, і яны дапамагаюць адказаць, выступіць як мага лепш.

• **«Настройка на пэўны эмацыянальны стан».**

Паспрабуйце мысленна звязаць усхваляваны, трывожны эмацыянальны стан з адной мелодыяй, колерам, пейзажам; спакойны, расслаблены – з другім; упэўнены, перамагаючы – з трэцім. Пры моцным хваляванні спачатку ўспомніце першы вобраз, потым другі, затым перайдзіце да трэцяга, уяўляючы яго некалькі разоў.

• **«Прыемны ўспамін».**

Уявіце сабе сітуацыю, у якой Вы адчуваеце поўны спакой, расслабленне, і як мага ярчэй успомніце ўсе прыемныя адчуванні.

• **Дыхальная гімнастыка:**

- Зрабіце ўдых, а потым глыбокі выдых у два разы даўжэйшы за ўдых.
- Зрабіце глыбокі ўдых і затрымайце дыханне на 15 – 20 секунд.
- Зрабіце глыбокі ўдых і 2 рэзкіх выдыха.

## **МЕТОДЫКА ПАЎТАРЭННЯ**

Паўтарэнне – гэта ўзнаўленне прачытанага сваімі словамі.

Звяртанне да прачытанага дапушчальна толькі калі немагчыма ўспомніць тэкст на працягу 2 – 3 хвілін напружання памяці.

Каб выкарыстаць эфектыўна час падрыхтоўкі да экзаменаў, мнагакратна выкарыстоўвайце прапанаваны рэжым паўтарэння і атрымаеце добрыя рэзультаты. Але трэба звярнуць увагу на дзве ўмовы:

1. маецца на ўвазе паўтарэнне ўжо вывучанага і засвоенага матэрыялу. Цяжка чакаць станоўчы рэзультат, калі ў такім рэжыме вывучаецца новы матэрыял, яшчэ не сістэматызаваны ў свядомасці вучня;
2. працэс паўтарэння неабходна праводзіць строга ў адпаведнасці з наступнымі рэкамендацыямі:

Першае паўтарэнне -адразу пасля заканчэння чытання.

Другое паўтарэнне- праз 20 мін пасля папярэдняга.

Трэцяе паўтарэнне- праз 8 гадзін.

Чацвёртае паўтарэнне -праз суткі (лепш перад сном).