Как эффективно подготовиться к тестированию и экзаменам

Последний месяц-два перед тестированием - самые напряженные, самые горячие и самые волнительные. Нужно собраться с мыслями и в максимально короткие сроки вложить в голову максимальное количество материала... Невыученное - выучить. Недоученное - доучить. Повторить уже пройденное. Разложить в голове все по полочкам. И настроиться на победу.

***Вот некоторые советы.***

Готовиться лучше заранее. Составить план, когда, в какой день, что будете учить, разбить материал или предмет на блоки, части и учить постепенно. Когда готовитесь, лучше отметить вопросы, которые вы хорошо знаете, которые не очень хорошо знаете, которые совсем не знаете. Чтобы была картинка того, что нужно сделать. И тому, чего совсем не знаете, нужно посвятить больше времени и т. д.

Число 7 - это максимальное число объектов, которое человек может запомнить одномоментно. Т.е. лучше какую-то информацию при запоминании делить на блоки, чтобы их было не больше семи, и выстраивать между ними логическую цепочку.

Чтение и запоминание текста индивидуально. Желательно сразу прочитать текст, потом выделить в нем главные мысли, потом разделить текст на части, составить план текста, выделить логическую связь между этими пунктами и потом еще раз перечитать и пересказать. Лучше не зубрить. Главное - понять смысл того, что вы читаете.

Желательно готовиться не с утра до ночи, а делать перерывы. Например, через каждый час на десять минут, через три часа на час. Желательно делать какие-то физические упражнения или пойти погулять, подышать свежим воздухом, хорошо питаться. Кому-то привычнее учить утром, кому-то вечером... Хорошо, когда учение материала происходит в обычном режиме, т.к. это было в школе. Также важно хорошо высыпаться. Когда слишком много информации поступает в мозг, он может, как компьютер, зависнуть.

**Как избежать волнения?**

Во-первых, нужно понимать, что тревога перед экзаменом - это вполне естественное состояние. Если человек совсем не тревожится - это ненормально, потому что небольшой уровень тревоги помогает мобилизировать организм.

Во-вторых, когда человек настраивается на экзамен, на тестирование, нужно научиться думать о позитиве, рисовать себе мысленно картинку уверенного четкого ответа, поведения, что «у меня все получится». Желательно в деталях заранее проиграть ситуацию: представить, как вы заходите в аудиторию, как заранее рассаживаетесь, концентрируете внимание, начинаете выполнять задания теста. Тогда ситуация тестирования не будет такой неожиданной и не вызовет столько тревоги.

Перед самим тестированием можно использовать техники самовнушения, расслабления. Давать себе позитивные внушаемые команды, что «я смогу все вспомнить», «у меня все будет хорошо». Не нужно себе говорить «я не боюсь», «я не провалюсь»... Сознание наше частичку «не» не воспринимает и, наоборот, получается, что «провалюсь» и «боюсь».

Также во время подготовки можно представить себе подробно все варианты развития ситуации. Иногда можно настроиться, что «все сделаю, все решу», а потом или неправильно написать, допустить ошибку. И это может вылиться еще большим стрессом. Нужно представить или написать на бумаге все варианты развития события и то, что в той или иной ситуации будешь делать. Когда наша психика видит различные варианты, она заблаговременно к этому готова.

Различные успокоительные лекарства во время подготовки и особенно перед тестированием лучше не пить. Потому что не известно, как отреагирует организм в состоянии стресса, волнения... Наоборот, процесс торможения может пойти. Успокаивает лучше аутогенная тренировка, расслабление: сели, расслабились, представили позитивную картину. Например, в мелочах представили, как вы были с друзьями где-то на пикнике и т. д. Эффективны для успокоения дыхательные упражнения: глубокий вдох на раз-два-три и на четыре-пять - выдох. Если человек физически расслабляется, то в мозг поступает информация, что ты находишься в нормальном спокойном состоянии. Эмоциональное напряжения снимают физические упражнения: например, пробежаться во время отдыха.

**Что лучше кушать?**

В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, а также такие поставщики белка, как творог, молоко, сыр, яйцо. Также должны присутствовать обязательно мясо, рыба. Причем, овощей и фруктов должно присутствовать в рационе не менее 350-400 грамм ежедневно для старшеклассников, потому что они стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшают самочувствие и являются поставщиками микроэлементов, витаминов, минералов и клетчатки.

Также можно включать в рацион такие продукты как мед, горький шоколад и другие сладости, как зефир и мармелад. Потому что они содержат в своем составе пектин и являются абсорбентом всех неполезных продуктов, которые могут попасть в организм человека. А мед и горький шоколад - основной источник питания для клеток мозга, потому что содержат глюкозу (единственный источник питания клеток мозга). К тому же, мед является единственным по своей структуре уникальным природным компонентом, который включает в себя максимальное количество витаминов, минералов, которые служат прекрасным способом борьбы со стрессом и усталостью.

Ограничить лучше такие продукты, как чипсы, газированные напитки, энергетические стимуляторы. Доказано, что чай зеленый обладает более тонизирующим действием, чем кофе. Разрешенная доза кофеина содержится от 40 до 70 мг в сутки, т.е. это порядка 6 чашек настоящего крепко заваренного кофе. Естественно, не следует его применять как дополнительный стимулятор. Кофе, какао, чай можно употреблять, но не стоит делать на нем акцент. Те же овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты - более качественны поставщики жизненно необходимых элементов для нормальной работы организма.

В этот период пищу нужно разнообразить, глюкоза должна присутствовать в организме, но нужно не забывать, что питание прежде всего должно быть сбалансированным. Заменой рыбе с овощами (если нет возможности нормального приема пищи) не должны служить чипсы и газировка, а лучше - орехи (миндаль, фундук, грецкие орехи). Также источниками питания могут служить сухофрукты - курага, инжир, изюм... Т.е. те продукты, которые в своем составе содержат и глюкозу, и клетчатку, и витамины, и минералы.