

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



Психологический вестник

Выпуск
№ 41

Май,
2023 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

**Сегодня в
выпуске:**

С чего лучше всего начать подготовку?

стр.2

*Как сосредоточиться на материале,
когда очень хочется спать?*

стр.6

*Момент X – В ожидании
экзамена. Что же делать?*

стр.7

Тема номера:

Спринтерский забег:

«Как подготовиться к экзамену за несколько дней и одну ночь?»



Уважаемые наши читатели!

**Предлагаем вашему вниманию сорок первый выпуск электронного издания
«Психологический вестник»!**

Этот вестник предназначен исключительно для студентов среднего/высшего образования.

Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3

Тел/факс (48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

наш сайт: <http://psentrkirov.jimdo.com/>

Классическая ситуация на все времена: до экзамена два дня (в лучшем случае), а вы ни разу не открывали учебник по этому предмету. Знакомо? Конечно же, многие были студентами, и оказывались в таком положении.

Идеальный расклад для студента - овладеть техникой скорочтения. Так вы сможете быстро прочитать большой объём информации и сразу же запомнить большую часть из него. Затем вам останется лишь структурировать эту информацию и повторить её.



Но что же делать, если вы ещё не успели овладеть этим навыком, который, без преувеличения, входит в категорию «маст-хэв» любого студента?

Наилучший вариант – это, конечно, когда вы начинаете готовиться всё-таки не за одну ночь, а за несколько недель до предстоящего экзамена. В таком случае у вас есть возможность, относительно спокойно, распределить своё время и оставить время для повторения. *С чего начать?*

1) *Не паникуйте.* Да, это достаточно стрессовая ситуация. Но конструктивно действовать поможет только ясный ум, спокойствие и чёткий план. Поэтому определитесь с приоритетами. Будьте реалистом - если вы ни разу не посещали предмет, выучить все за одну ночь вряд ли удастся. Но можно выучить самое главное - ключевые моменты из каждой темы.

Конечно, хорошо если у вас есть знакомые со старшего курса, то можно обратиться за помощью к ним. Возможно, они подскажут, какие темы у этого преподавателя “любимые” и на чем он чаще всего делает акцент во время экзамена. Задача упрощается ещё больше, если у вас есть список вопросов или билеты. Сначала постарайтесь выучить по одному вопросу из каждого билета - так вы точно обеспечите себе зачёт. Потом, если останутся силы и время, можно выучить остальные вопросы.



2) *Разделите информацию на равные блоки.* Распределите эти блоки на несколько дней. На последний день постарайтесь оставить поменьше, чтобы осталось время на повторение всего изученного материала. Например, если вам нужно выучить 30 вопросов, постарайтесь проработать 20 из них в первый день, а на второй оставьте только 10. Такой режим будет оптимален, чтобы информация в голове не превратилась в «кашу».

Сначала учите самое сложное. А темы, которые вы более-менее знаете, оставьте на потом. Так вы сможете выучить незнакомый материал быстрее, и он усвоится лучше. Если же совсем никак не «идёт», попробуйте начать с самой интересной, на ваш взгляд, темы. Так вы «разогреетесь» и дело пойдёт быстрее.

3) *Воспользуйтесь “помощью друга”.* Если вам повезло, и в вашей группе развит дух взаимопомощи, можете разделить вопросы на несколько человек, чтобы каждый подготовил свою часть. Так вы значительно сократите время. Однако у этого совета есть и минусы. Во-первых, нет никакой гарантии, что кто-то из одногруппников не решит “забить” на свою часть или же просто отнесётся безответственно и сделает это не качественно. Тогда вам придётся судорожно готовить ответы самому в последний момент. Поэтому выбирайте себе в компаньоны только надёжных товарищей, в которых вы

максимально уверены. Во-вторых, самостоятельная подготовка ответов может быть более эффективной, потому что в процессе этого вы уже запоминаете значительно больше количество информации.

4) *Разделите весь массив информации на тезисы.* Это поможет структурировать и упростить информацию. В тезисах должен остаться «информационный концентрат» - самые важные факты, опираясь на которые, вы сможете вспомнить всю остальную информацию по теме. Можно использовать так называемый метод трёх предложений: выписывайте по каждому вопросу проблему, главную мысль и вывод. Таким образом, вы сразу обозначаете и ключевую информацию, и причинно-следственную связь.

5) *Задействуйте несколько каналов восприятия информации.* Сначала прочитайте материал. Потом сделайте опорный конспект (вспоминаем предыдущий пункт про тезисы). Если у вас хорошо развита слуховая память, найдите лекции или подкасты на нужную тему. Если вы готовитесь к какому-то предмету, где могут попасться практические задания, постарайтесь найти в интернете ролики с опытами по соответствующей теме.



6) *Проговаривайте ответ своими словами.* Ваша задача - не зазубрить информацию, а понять её. Поэтому старайтесь заменять сложные термины и конструкции своими словами. Так вы убьёте сразу трёх зайцев. Во-первых, вы сможете лучше понять смысл информации, которую пытаетесь выучить. Во-вторых, будете увереннее чувствовать себя на самом экзамене. Ваши «родные» формулировки всплывут в голове в нужный момент гораздо быстрее, чем стандартные предложения из учебников. В-третьих, вы произведёте хорошее впечатление на экзаменатора. Поверьте, сразу видно, когда студент говорит о том, в чём действительно разобрался, а когда просто пересказывает учебник.



7) *Устройте себе тренировку.* Иногда даже студенты с блестящими знаниями, не пропустившие ни одной лекции, во время ответа на устном экзамене теряются и всё забывают. Поэтому перед таким экзаменом неплохо потренироваться. Разложите перед собой билеты и вытягивайте их как на настоящем экзамене. Если готовитесь с другом, попробуйте сдавать воображаемый экзамен по очереди - меняясь ролями студента и преподавателя.

8) *Делайте регулярные перерывы.* Можно использовать один из ключевых приёмов тайм-менеджмента технику «Тайм – киппинг». Для этого необходимо разделить время на отрезки по 30 минут - 25 минут учите, 5 минут отдыхаете. После того как вы прошли четыре таких отрезка, сделайте перерыв побольше - около 15 минут. В течение дня у вас должно быть несколько больших часовых перерывов. В это время можно погулять или пообщаться с друзьями. Главное - постарайтесь не заходить в социальные сети и не смотреть развлекательные видео, чтобы не забивать голову «информационным мусором». Также можно использовать приём «обнуления мозга». Это значит, что периодически вы должны «отключаться» на 5 минут - не думать абсолютно ни о чём. Можно помедитировать или просто полежать с закрытыми глазами (однако тут существует опасность уснуть, если вы готовитесь ночью).

9) *Обратите внимание на своё питание.* Во время интенсивной умственной деятельности очень важно помогать мозгу «правильными» продуктами. Настоящий маст-хэв для успешного обучения - рыба, орехи и овощи, фрукты. Любой сорт рыб будет полезен, потому что в рыбе содержится большое количество фосфора и йода, которые благотворно влияют на работу мозга. В орехах содержатся важные питательные вещества: жирные кислоты омега-6 и омега-3. Они помогают не только лучше запоминать информацию, но и способны улучшить настроение. Многие орехи богаты тиамином и магнием, которые укрепляют память и улучшают когнитивные функции мозга. Например, грецкий орех (источник цинка, калия, кальция, магния, железа и фосфора), бразильский орех (источник селена) и тыквенные семечки, которые богаты различными кислотами, цинком, витаминами А и В. Только имейте в виду, что орехи - сильный аллерген! Не превышайте рекомендованную суточную дозу или вообще воздержитесь от них, если знаете о своей чувствительности к тем или иным продуктам.



Овощи и фрукты тоже полезны для организма человека. Полезнее всего для мозга капуста, брокколи и шпинат. В них содержится фолиевая кислота, железо, витамины группы В, которые необходимы для эффективной работы мозга. Среди фруктов отдавайте предпочтение яблокам, грушам и абрикосам. Также обратите внимание на бананы. Банан стимулирует работу мозга за счёт высокого содержания калия и обеспечивает заряд энергии. Имейте в виду, что ваш завтрак должен быть плотным, чтобы обеспечить энергией на целый день. А вот на ужин лучше не наедаться, иначе очень скоро вас начнёт клонить в сон.

Бывают случаи, когда студент предпочитает начинать готовиться не за несколько дней, а за сутки. Конечно, человек должен осознавать, что ему придётся тяжелее, чем более сознательному студенту, который начал подготовку заранее. Но нет ничего невозможного. Итак, с чего начать?



1) *Распределите время.* Посчитайте количество билетов или тем, которые вам нужно выучить и соотнесите их с количеством времени, которое осталось. В зависимости от этого установите себе временные рамки. Например, 30 минут на 1 вопрос. Помните: лучше выучить всего по чуть-чуть, чем идеально знать половину билетов. Так у вас будет больше шансов «дотянуть» до минимального порога и получить зачёт.

2) *Напишите шпаргалки.* Это отличный способ для подготовки к экзаменам, если использовать их правильно. Дело в том, что при написании билета вы делаете выжимку самой важной информации, тем самым анализируете текст и выделяете ключевые моменты и как результат вы запоминаете часть информации. Можете использовать ментальные карты - это особенно удобно, когда важно показать связь фактов друг с другом или последовательность действий какого-либо процесса. Например, Mind42 - хороший бесплатный онлайн-сервис по созданию графических шпаргалок.

3) *Используйте мнемонические приёмы.* Мнемоника - это специальные приёмы, которые облегчают запоминание с помощью мысленных образов. При этом приёме необходимо заменить абстрактные объекты понятиями, которые имеют визуальное или аудиальное представление и строим ассоциации. Эффективнее всего использовать мнемотехники для

запоминания цифровой информации, различных списков, специфических терминов, имён, лиц, иностранных слов и маршрутов.



4) *Делайте перерывы.* Это важно. Даже если вам кажется, что у вас осталось совсем мало времени на подготовку, ни в коем случае нельзя сидеть над учебниками, не поднимая головы (в буквальном и переносном смысле). Нужно сделать короткий перерыв. *Сделайте часовой перерыв на обед или перекус.* Это «топливо» для вашего мозга и обязательное условие успешной подготовки.

5) *Придумайте себе мотивацию.* Конечно, она может быть как отрицательной, так и положительной. Исходите из того, что вас больше мотивирует. Например, неприятные последствия (и возможность их избежать) или приятные бонусы, которые вы получите за успешно сданный экзамен. Вы также можете продумать себе «мини-мотивации» на день - небольшие награды за выученный материал. Вот несколько идей:

- побалуйте себя чем-нибудь вкусеньким;
- посмотрите серию любимого сериала (только не увлекайтесь сильно, а то опомнитесь уже глубокой ночью с кучей невыученных билетов);
- пообещайте себе купить какую-то вещь, покупку которой вы давно откладывали;
- послушайте любимую музыку;
- представьте, что вы уже всё выучили и успешно сдали экзамен, а теперь наоборот и т.д.

6) *Избавьтесь от внешних раздражителей или хотя бы сократите их по максимуму.* Переведите телефон в беззвучный режим. А лучше вообще уберите его подальше. Если вы живёте с родителями или соседями в общежитии, попросите их не отвлекать вас. Договоритесь, что они не будут заходить к вам в комнату и обращаться по несрочным вопросам. Вам нужна максимальная концентрация. Если используете при подготовке ноутбук или планшет, не открывайте на посторонние сайты и социальные сети. Иначе к концу дня обнаружите, что так и не выучили материал.

7) *Обязательно оставьте время на повторение.* Иначе на следующий день рискуете проснуться с «пустой головой». Повторение - это залог успешного и надёжного запоминания информации. Постарайтесь повторять так:

- первое повторение - сразу после получения информации;
- второе повторение - через 20 минут после первого;
- третье повторение - через 8 часов после второго;
- четвёртое повторение - через 24 часа после третьего.



Помните, что повторение должно быть активным, а не механическим.

Оно должно сопровождаться осмыслением информации. Для этого придумывайте вопросы к изученному материалу и сами на них отвечайте. Старайтесь воспроизводить полученную информацию по памяти, не заглядывая в первоисточник. Если не получается, отметьте на листочке проблемные моменты и вернись к ним позже. Если не удалось и во второй раз, можно свериться с первоисточником, чтобы не упустить важные факты. Для повторения хорошо подходит метод флеш - карточек. Можно сделать их самостоятельно или воспользоваться одним из сервисов в Интернете.

8) *Поспите.* Обязательно нужно поспать - хотя бы 1,5 или 3 часа. Именно во сне происходит обработка и усвоение информации. Постарайтесь поспать именно 1,5 или 3 часа, потому что для человека характерен 1,5-часовой цикл сна. После него легче просыпаться и в целом отдых получается качественней. Перед сном лучше повторить

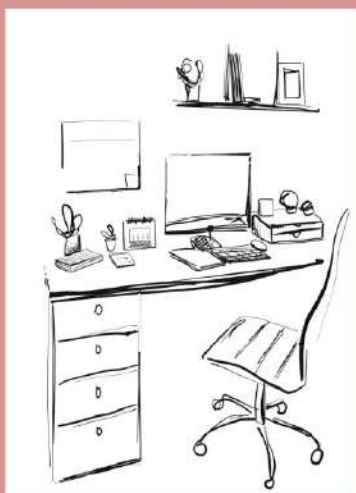
самую важную информацию. Процесс обработки продолжится во сне, и вы запомните её лучше. Если обстоятельства сложились таким образом, что вам приходится учить всё за одну ночь, в какой-то момент вас начнёт неодолимо клонить в сон, то:

1) *Проветрить помещение, в котором вы готовитесь.* Духота провоцирует сонное состояние. Регулярно проветривайте или держите окна открытыми всегда. Если у вас есть балкон, можно устроить себе небольшую «прогулку». Только не забудьте тепло одеться! Проснуться на следующее утро с выученными вопросами, но с больным горлом будет очень обидно.

2) *Примите душ.* Отличный и универсальный способ взбодриться! Можете принять душ или ванну с эфирными маслами. Например, масло эвкалипта или цитрусовых отлично проясняет сознание, снимает усталость, стимулирует мышление и положительно влияет на способности к запоминанию. Кроме того, оно обладает антистрессовым эффектом, что тоже немаловажно во время подготовки к экзамену за одну ночь.



Можно также принять контрастный душ. Он усиливает кровообращение и возвращает силы. Только делать это нужно правильно. Сначала постоит под тёплой водой около пяти минут, затем сделайте воду более прохладной (но не холодную!) на 40-60 секунд. После этого переходите к горячей воде (но не к кипятку!) на такое же время. Повторите этот цикл три раза и завершите всё холодной водой. Готово - вы вновь готовы грызть гранит науки. А если вы к тому же хорошо «поработаете» мочалкой, потрясающий заряд бодрости гарантирован!



3) *Больше света.* Освещение воздействует на биоритмы человека. Это наиболее эффективный сигнал, который отвечает за биологические процессы в организме, связанные со сменой дня и ночи. А значит, можно бодрствовать в тёмное время суток. Для этого включите верхний свет, торшер, настольную лампу. Лучше всего, если свет в лампах будет белым и холодным – «дневным».

4) *Грамотный выбор места.* У большинства людей лучше, получается сконцентрироваться, сидя на жесткой поверхности. Потому что, если вы попробуете учиться в кровати и в положении лёжа, организм подумает, что вы решили отдохнуть. Уровень концентрации сразу же понизится, и вас начнёт клонить в сон. Чтобы этого не произошло, выбирайте такие места для обучения, где вам будет сложно расслабиться.

Например, жёсткий стул. Однако некоторым больше подходит другой вариант - создать для себя максимально комфортную обстановку. Если вы относите себя к последним, то завернитесь в уютный плед и приступайте к подготовке.

5) *Энергетики.* Не злоупотребляйте этим пунктом. А если без них всё-таки никак, то старайтесь выбирать натуральные энергетические продукты. Например, кофе и чёрный шоколад.

Самое интересное, что кофе с молоком или сгущенкой действует лучше, чем чёрный кофе. Потому что в этом случае вы получаете беспроегршное сочетание кофеина и углеводов, которые стимулируют работу мозга и обеспечивают бодрость.



При составлении выпуска **использована литература:**

- 1) Л.А. Каюмова – Методическое пособие для студентов «Забег перед экзаменами», 2022г Казань.
- 2) А. Фокина - Методическое пособие по подготовке к экзаменам и к ЕГЭ «Выбор будущего 2018», Москва, 2018г.
- 3) Полезные ресурсы:
 - Mind24 - сервис для составления ментальных карт.
 - <https://flashcard.online/editor/> - сервис для создания флеш - карточек.
 - <https://shporgen.ru> - сервис для создания онлайн - шпаргалок.

Над выпуском работала педагог-психолог Обухова М.А.