**Організація часу в період підготовки до іспитів**

Як найбільш ефективно підготуватися до контрольних випробувань і не нашкодити своєму психічному і фізичному здоров'ю? Як навчитися мобілізувати себе і опановувати власні емоції? Як організувати себе в період підготовки до іспитів?

У кожної людини виробляється свій ритм життя, і в період підготовки до іспитів його докорінно міняти не варто. Особливу увагу необхідно звернути на організацію навчального і вільного часу, внести деякі корективи для більш продуктивного його використання. З цією метою необхідно встановити причини його нестачі, тобто протягом хоча б декількох днів проаналізувати кількість часу, витраченого на виконання певних справ.

**Самоспостереження** - це хороший спосіб отримання нової інформації про себе, про власну зайнятість, це можливість перевірити свою готовність вчитися організовувати час. Природа надала в наше розпорядження час, який може відняти у нас всякий, хто цього захоче. Але важливо не дозволяти вислизнути йому і проаналізувати причини його втрати, а саме:

* не вмію відокремлювати важливі справи від другорядних;
* не застосовую ефективні прийоми запам'ятовування навчального матеріалу;
* не знаю своїх біологічних ритмів, годин найбільш високої розумової працездатності;
* відволікаюся на телефонні дзвінки (і надовго);
* не вмію говорити " ні»;
* не доводжу розпочату справу до кінця;
* багато часу витрачаю на дрібну і рутинну роботу, а до важливих справ не доходжу;
* не завжди попередньо планую свій день;
* починаючи нову справу, довго налаштовуюсь;
* відкладаю справи, вчинки, дії до якого-небудь терміну;
* особиста неорганізованість (безлад на письмовому столі, в кімнаті та ін.).

Визначте хоча б три основні причини "поглинача" свого часу і спробуйте усунути їх.

Розглянемо одного з головних винуватців втрати часу-звичку залишати справи на потім.

**Звичка відкладати справи на потім**

***Зволікання*** часто не усвідомлюється людиною, так як для багатьох воно увійшло в звичку. Це захисний механізм у збереженні свого "я": краще відкласти справи на потім, ніж зустрітися з реальністю зараз. Ілюзорне уявлення про себе змушує переносити заплановане дію і мотивувати це так: «Я повинен бути досконалим»; «Все, що я роблю, має виходити легко і без особливих зусиль»; «Я ніколи не повинен програвати» та ін. Хто в це вірить, не може програти, тому що ніколи по-справжньому не бере участь у змаганнях. Безпечніше нічого не робити, ніж ризикнути і програти. Деякі постійно відкладають свої справи на невизначений термін. Можна задати собі кілька питань: що зміниться навколо мене, якщо я не так добре впораюся із завданням? наскільки все буде погано? що зі мною станеться?

Школярі часто сильно перебільшують ситуацію. На деякі події вони реагують так, ніби починає руйнуватися життя. Очікування катастрофи паралізує. Треба зрозуміти, що це тільки власні фантазії, які виросли з страхів. Слід відмітати негативні установки, контролювати свої думки, не дозволяти негативного мислення заволодіти свідомістю. Позитивні думки потрібно культивувати, слід привчити до них свій мозок. Позитивне самопрограмування врівноважує емоційний стан, звільняє психічні процеси для активної внутрішньої роботи. Необхідно пам'ятати, що коли учень безпосередньо займається справою, то тривога йде, так як енергія використовується на конструктивне вирішення завдань.

Втрату часу також істотно скоротить застосування деяких способів запам'ятовування навчального матеріалу.

**Як краще запам'ятати навчальний матеріал**

Для більш ефективного запам'ятовування навчального матеріалу необхідно використовувати **різні види пам'яті**: зорову, слухову, рухову. З'ясуйте свій Провідний тип пам'яті, за допомогою якого вам легше засвоювати інформацію, і в подальшому постарайтеся організувати роботу так, щоб застосовувати саме його.

Осмисленість і міцність запам'ятовування істотно підвищує логічна робота з матеріалом з опорою на образні зв'язки. Необхідно викликати відповідні образи, представити їх візуально, асоціювати з навчальним матеріалом .

Усвідомленому запам'ятовуванню сприяє смислове угруповання навчального матеріалу. Для цього необхідно:

* розділити матеріал на частини, в кожній виділити головне; придумати до кожної заголовки, які служать смисловою опорою запам'ятовування;
* встановити зв'язки між виділеними частинами досліджуваного матеріалу і зрозуміти логічну послідовність їх розташування;
* прочитати матеріал повністю, визначити його загальний зміст.

При такому способі заучування всі його частини запам'ятовуються не ізольовано, а в зв'язку один з одним. Це має велике значення для його усвідомленого розуміння і відтворення.

Щоб краще засвоїти інформацію, застосовують прийом порівняння. Встановлення тільки спільного в навчальному матеріалі ускладнює його пригадування .

Для більш швидкого запам'ятовування навчального матеріалу рекомендується використовувати мнемонічні прийоми. З цією метою необхідно як би зав'язувати «вузлики на пам'ять». Наприклад, щоб запам'ятати число 1357, необхідно уважно розглянути цифри. Можна побачити, що вони непарні і кожна наступна більше попередньої на два.

Також застосовують прийом смислового кодування. Наприклад, пропонується запам'ятати число 314 159. Для продуктивного запам'ятовування необхідно замінити число фразою: “це я знаю і пам'ятаю прекрасно". Кількість букв у кожному слові відповідає цифрам даного числа

Важливою умовою ефективного запам'ятовування і тривалого збереження навчального матеріалу в пам'яті є повторення. Воно повинно бути не пасивним, а активним. Також матеріал необхідно переказати. Повторне читання створює ілюзію знання, так як не відбувається осмисленої переробки відомостей.

Навчальний матеріал запам'ятовується надовго, якщо дотримуються принципи раціонального повторення. Суть їх полягає в наступному.

1. Необхідно повторювати інформацію після її прочитання, так як матеріал частіше забувається на перших стадіях запам'ятовування (приблизно через годину, якщо його тільки прочитати). При запам'ятовуванні текстової інформації вдруге повторювати її бажано через 20 хвилин після першого, третій – через 6-8 годин (в день запам'ятовування), четвертий – на наступний день, через 24 години. Щоб запам'ятати точні дані, повторювати їх вдруге краще через 40-60 хвилин, третій – через 3-4 години (в день запам'ятовування), четвертий – протягом наступного дня.

Велика кількість осмислених повторень сприяє міцному запам'ятовуванню навчального матеріалу.

2. Повторювати потрібно стільки, щоб протягом необхідного проміжку часу інформація не пропадала. Дуже важливо в цій ситуації зробити установку на тривалий термін, щоб іспит не пройшов за схемою «здав і забув».

3. Проміжки часу між повтореннями необхідно по можливості подовжувати. Період, коли ви зовсім не звертаєтеся до заучувати матеріалу, набагато важливіше для запам'ятовування, ніж «робочі» дні.

4. Складний матеріал слід повторювати в години найбільшої розумової працездатності, а також перед сном, а потім вранці, на свіжу голову