

Modalități de a preveni stresul de dinaintea examenelor școlare

STRESUL

Stres - semnifică încordare, tensiune, solicitare. Este un fenomen *normal* ce apare atât la elevii cu rezultate bune, cât și la cei cu rezultate mai puțin bune.

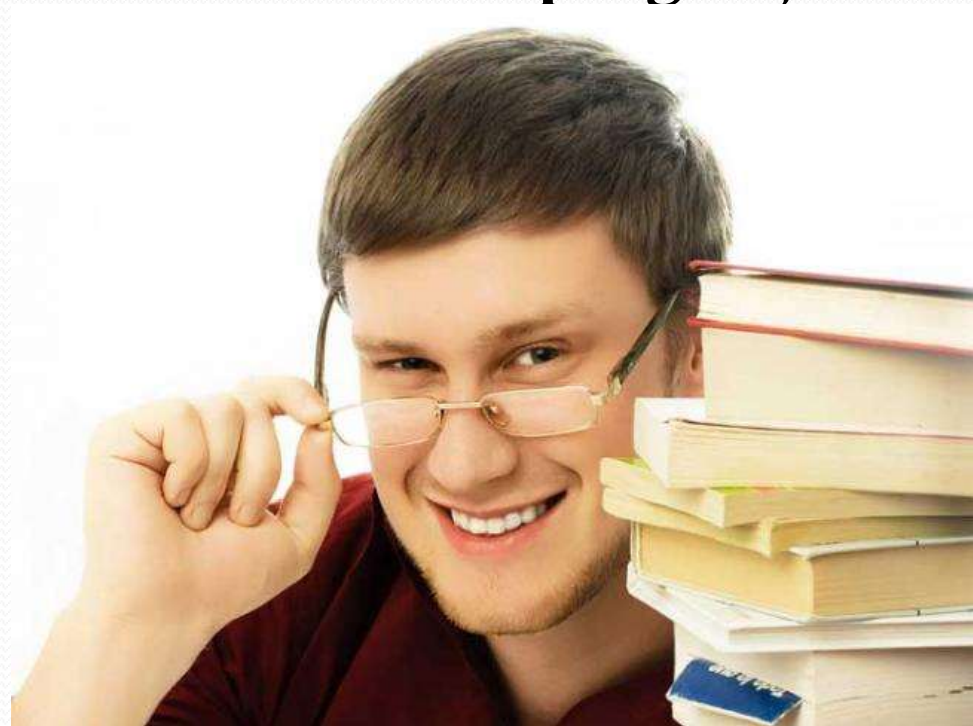


Stările din preajma examenului

1. *Starea de alarmă* – se apropie examenul și nu mai avem suficient timp pentru a ne pregăti așa cum dorim.
2. *Starea de rezistență* – încercăm să recuperăm timpul pierdut și opunem rezistență stresului, lucru care ne consumă însă.
3. *Starea de epuizare* – este dată de efortul pe ultima sută de metri.

Cum să prevenim stresul?

- Stresul este determinat nu de învățare ci de învățarea sub presiune.
- Pentru a evita vreuna din stările de mai sus **pregătiți-vă din timp.**





- În ziua precedentă examenului , relaxați-vă, odihniți-vă și nu învățați pe ultima sută de metri.
- Cel mai bine este ca în această zi să repetați întreaga materie pe scheme.
- Nu minimalizați importanța niciunui subiect.

- În ziua examenului plecați de-acasă **odihniți** și **plini de încredere** în forțele proprii și în reușita voastră.
- Nu vă lăsați influențați de colegii care dramatizează exagerând dificultatea examenului.
- Nu vă comparați nivelul de cunoștințe cu cel al colegilor.



- **Când primiți subiectele,** există posibilitatea să vă emoționați prea tare – fie pentru că *par* prea grele, fie că nu își amintesc nimic din ce au învățat.
- ***Concentrați-vă pe problemă, nu pe emoții.***



Alte sugestii

- Relaxați-vă câteva minute , gândindu-vă la ceva plăcut și abia apoi citiți cu mare atenție subiectele.
- Reluați enunțul, pentru a înțelege bine ce aveți de făcut. Notați mai întâi pe ciornă răspunsurile care vă vin în minte.
- Este important să estimați și să organizați timpul necesar pentru rezolvarea subiectelor.

Modalități de optimizare a învățării

- Simpla citire a unui material, chiar și repetată, nu asigură reținerea lui.
- Împărțirea textului în fragmente
- Sublinierea ideilor principale
- Realizarea unei scheme a textului
- Stabilirea asemănărilor și deosebirilor etc.

Toate aceste metode grăbesc procesul de memorare.

Învățarea se împarte de obicei în 3 etape:

1. Citirea întregului text pentru **înțelegerea** lui.
2. Învățarea pe părți însoțită de sublinieri, rezumate, scheme etc.
3. Citirea integrală pentru asamblarea părților și reproducerea lor.



Bine de știut

- Materialele cunoscute, familiare, sunt reținute și reactualizate mai ușor decât cele mai puțin sau deloc cunoscute.
- Materialele agreabile, plăcute, se rețin mai ușor decât cele dezagreabile, iar cele dezagreabile mai ușor decât cele indifferente.
- Deci, este indicat să se înceapă studiul cu o disciplină plăcută, cu grad de dificultate mediu și apoi cu disciplinele grele, terminând cu cele ușoare.

Este important să știm:

- Nu doar că trebuie să învățăm, ci și pentru cât timp.
- Memorarea pentru o anumită dată, duce la uitarea materialului după acea dată.

Nu se recomandă:

- Învățarea imediat după servirea mesei, deoarece, adesea, suntem cuprinși de somnolență.
- Învățarea în pat pentru că este locul în care se doarme.
- Învățarea la geam pentru că distrage atenția.
- **Învățarea la TV, sau calculator, sau înconjurat de jocuri, pentru că reprezintă tentații.**



Combaterea uitării

Uitarea se datorează unor stări de oboseală, surmenaj, anxietate, îmbolnăviri ale creierului dar și din cauza unei insuficiente învățări sau a unei proaste organizări a materialului.

Poate fi combătută prin:

- ✓ Eliminarea cauzelor care duc la apariția ei,
- ✓ Prin repetarea materialului învățat – ”Repetiția este mama învățaturii”.



Nu orice repetiție asigură combaterea uitării

- Cercetările arată că productive sunt repetițiile efectuate la anumite intervale de timp: după 5-20 min și după 1-2 zile imediat după memorare.
- Repetiția activă, bazată pe redarea pe dinafară a textului cu cuvinte proprii este mai eficientă decât repetiția pasivă, bazată doar pe recitirea textului.
- Pe parcursul învățării se recomandă pauze de 10-15 minute , după 1 oră de învățare.

Mintea să vă fie limpede ca... Apa!



- 
- Acest material a fost realizat de profesorii consilieri școlari:
 - Anastase Marius
 - Solcan Oana
 - Ignuța Cristian