

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Подготовку к сдаче экзаменов можно разделить на две части:

- как готовиться к экзаменам;
- как сдавать экзамены.

I. Как готовиться к экзаменам

- ✓ Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь, прежде всего, для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего “знания” и “незнания”.
- ✓ Для этого необходимо сделать несколько десятков небольших карточек размером в четверть тетрадного листа, а на карточках напиши вопросы по данному предмету.
- ✓ Внимание! На одной карточке – один вопрос!
- ✓ Теперь перемешай карточки, затем вытаскивай их по очереди и отвечай на вопросы. Но только честно! Если ты сумеешь ответить на вопрос хорошо – поставь на карточке крестик, если немного хуже – треугольник, если совсем плохо – квадрат.
- ✓ Можно поиграть с другом или подругой в игру “Экзаменатор и испытуемый”.
- ✓ При повторении стоит уделить больше внимания тем карточкам, на которых нарисован квадрат, немного меньше тем, где нарисован треугольник, и совсем немного – где нарисован крестик.
- ✓ Составь план повторения.
- ✓ За два месяца до начала экзаменов распредели объем материала по неделям.
- ✓ Более подробный план составляй всякий раз в начале каждой недели: сколько часов ежедневно ты намерен повторять, какие главы.
- ✓ При этом помни, что лучше всего учиться забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. И в той очередности, в какой ты учил эти предметы в первые три дня. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение.
- ✓ Накануне вечером, перед сном, в голове попытайся представить, какие темы ты будешь учить завтра и как.
- ✓ Неделю перед экзаменом посвети просмотру всех планов и конспектов.
- ✓ За день до экзамена прекрати повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного “отлежаться”.

Техника повторения перед экзаменом

- ✓ Готовиться к экзамену лучше вдвоем. При этом не нужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать.
- ✓ Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на отдельный лист. Можешь повесить его над столом.
- ✓ Повторяй материал большими частями.
- ✓ Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь.
- ✓ Помни о перерывах в работе.
- ✓ Не забывай о спорте.



II. **«Как сдавать экзамены?»** Три основных положения сдачи экзамена

1. Хорошая подготовка.

– На экзамен надо прийти отдохнувшим.

– Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.

– Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произнесите про себя фразу: “Я смогу сдать экзамен”.

2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.

Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Можно заняться рукоделием (для девочек) и спортом (для мальчиков). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать.

✓ Вечером посвяти один час (но только один!) просмотру конспектов, ничего не повторяй, только просмотри.

✓ В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.

✓ Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.

✓ Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса.

✓ Шпаргалки добавляют нервности, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!

✓ Хорошо позавтракай перед экзаменом, включи в завтрак сладкое.

✓ Какое-то время после сдачи одного экзамена посвяти отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

3. Техника сдачи экзамена.

Письменные работы

✓ • На экзамене более быстрый темп, чем на уроке, будь готов к этому.

✓ • После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).

✓ • На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным.

✓ • Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй.

✓ • В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

Устные ответы

✓ • оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.

✓ • поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к уроку-зачету.

Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза преподавателям.