

«Как подготовиться к сдаче экзамена»

- ✓ Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое.
- ✓ Психологи, изучающие влияние цвета на человека, рекомендуют вести в интерьер цветные «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- ✓ Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам. Желательно составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени.
- ✓ При планировании ежедневных занятий целесообразно учесть ваши индивидуальные особенности, определить, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.
- ✓ Составляя план на каждый день подготовки, лучше четко определять, какие разделы предмета вы будете именно сегодня изучать.
- ✓ Определите для себя как целесообразнее в процессе подготовки распределить изучение сложного или хорошо знакомого материала. Проявляйте в этом вопросе гибкость в зависимости от вашей работоспособности в день подготовки.
- ✓ Обязательно следует чередовать работу и отдых. Например, 40 минут занятий, 10 минут – отдых.
- ✓ Полезно повторять материал по предложенным экзаменационным вопросам.
- ✓ В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал.
- ✓ При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов ответа на вопросы, схем, сравнительных таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а фиксировать на бумаге. Когда вы записываете план ответа на вопрос, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, то есть, делаете то же самое, что надо будет делать на экзамене. Планы практически полезны еще и потому, что удобно использовать при повторении материала.
- ✓ Никогда не надо стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и понятиях.
- ✓ Перед устными экзаменами ответы на наиболее трудные для вас вопросы хорошо бы проговаривать вслух стоя перед зеркалом, обращая внимание на мимику,

жесты, позу. Полезно рассказывать ответы на экзаменационные вопросы кому-либо (родителям, друзьям, одноклассникам).

✓ Обязательно научитесь хорошо выполнять практические задания. Учитесь объяснять, как вы их выполняли, каким был ход ваших рассуждений.

✓ Обязательно посетите консультацию к экзамену, на которой вы сможете выяснить имеющиеся у вас вопросы по экзаменационному материалу, получить рекомендации учителя.

Накануне экзамена

➤ Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала, а перед устным экзаменом – время на то, чтобы пересказать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе.

➤ Не следует повторять билеты по порядку. Проведите повторение материала в виде ролевой игры: проиграйте ситуацию экзамена с вытягиванием билетов и ответа на них.

➤ Во время этой ролевой игры, осуществляйте подготовку к ответу: запишите план ответа на вопрос, используйте другие формы записи ответа на вопрос (планы-тезисы, тезисы, таблицы, схемы).

➤ Откажитесь от вечерних занятий, совершите прогулку и рано ложитесь спать.

Поведение во время экзамена

❖ Собираясь на экзамен, подумай о том, что тебе необходимо взять с собой (ручку, карандаш, бумагу, зачетную книжку, программу и т.д.).

❖ Собираясь на экзамен, тщательно обдумай свой внешний вид. Одежда помогает создать нужный климат общения. Экзамен - деловая встреча, для которой нужен соответствующий деловой костюм.

❖ Входя в помещение, поприветствуй присутствующих.

❖ Улыбка - знак не только твоего хорошего настроения, но и доброжелательного отношения к присутствующим.

❖ Соблюдай установленный на экзамене порядок, чистоту, тишину. Не мешай окружающим готовиться к ответу и отвечать (репликами, шепотом, мимикой и жестами, вопросами и просьбами).

❖ Во время подготовки к ответу на экзамене подумай не только о содержательной стороне ответа, но и о его форме. Напиши план ответа на

вопрос, дополни его тезисами по наиболее сложным моментам вопроса. Этими записями ты можешь воспользоваться во время ответа.

- ❖ Отвечай конкретно на поставленный вопрос, будь краток, убедителен, в меру эмоционален. Отвечая на вопросы экзаменационного билета, говори четко, внятно, достаточно громко, смотри в глаза собеседнику, не перебивай его.
- ❖ Спокойно реагируй на вопросы членов экзаменационной комиссии: выслушай вопрос полностью, если он оказался непонятным тебе, извинившись, переспроси, уточни, отвечай только на заданный вопрос,
- ❖ Избегай крайних эмоциональных реакций - паники или восторга.
- ❖ Помни: задаваемые экзаменаторами дополнительные вопросы не означают, что ты плохо отвечал. Они могут быть заданы, например, с целью уточнения представлений о твоих знаниях, а также по ряду других причин.
- ❖ Не спорь с экзаменатором - экзамен проводится не для этого. Однако если спора все-таки не удалось избежать - подумай о максимально тактичной форме выражения своей точки зрения.
- ❖ Будь скромн, вежлив, доброжелателен, но не забывай о своем достоинстве и самоуважении.
- ❖ Уходя с экзамена, не забудь попрощаться.
- ❖ Помни! Неудачно сданный экзамен - это не трагедия, а лишь временное препятствие, которое ты вполне можешь преодолеть

Желаем удачи!