

10 секретов по подготовке к экзаменам

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения.

Десятый «секрет» - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

Успеха и отличных результатов!

Накануне экзамена

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Известно, что голос, поза, жестикация не только “выдают” состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы становитесь спокойнее и увереннее в себе. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями,

“страшными мыслями”. Сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

Во время экзамена

1. Начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем немного, для вас легче.
2. Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко, ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.
3. Составление небольшого плана займет минут 20 – 25. Прикрепите листок с планом к листку с экзаменационным вопросом, и экзаменатор увидит, что у вас методический склад ума.
4. Вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки, если почерк четкий и понятный.
5. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении. Вы дадите экзаменатору понять, что смысл вопроса вам ясен.
6. Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки. Экзаменатор увидит, что вам есть, что сказать по каждому пункту.
7. Если вы ведете речь о гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их: знание дат сразу бросится в глаза экзаменатору.
8. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

Тактика ответа на экзамене

1. Прочитать весь билет до конца.
2. Оценить, какой пункт для вас самый легкий.
3. Наметить последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному.
4. Если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей. Решив другую, можно вернуться к первой.
5. Следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт.

6. Если остается лишнее время, не торопитесь вставать. На письменном экзамене потратьте время на проверку, на устном – послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы повторяются.