

Подготовка к экзамену



Приближается предэкзаменационная пора, пора выпускных и вступительных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам предстоит преодолеть этот серьезный жизненный барьер - переход во взрослую самостоятельную жизнь в современном обществе. Вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. С разными контрольными работами, сочинениями,

диктантами, тестированиями и другими испытаниями вы встречались с первых дней обучения еще в школе.

Как подготовиться к экзаменам

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаш.
2. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
3. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
4. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
5. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь текст учебника. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
6. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
7. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах
8. Любой экзамен требует хорошей подготовки, однако, за день до начала экзамена постарайся отвлечься, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надышишься».
9. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, соверши прогулку.



10. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
11. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.
12. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
13. Входи в кабинет с уверенностью, что все получится.
14. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
15. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - сядь удобно, - глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд), - задержка дыхания (2 - 3 секунды).
16. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов преподавателю.
17. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих.
18. Необходимо сосредоточиться! Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
19. Внимательно прочитай инструкцию к заданию, которое надо выполнить.
20. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
21. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм.
22. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
23. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.





24. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

25. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг») а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

26. Проверь! Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

