

## СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Экзамены - это всегда стресс для учащихся, а ведь именно в это время так нужно сосредоточиться и вспомнить весь пройденный материал. При подготовке к экзаменам могут оказаться полезными памятки по организации учебного пространства и распределению ответственного на занятия времени.

- ✓ **Порядок сопутствует успеху!** Подготовьте место для занятий: уберите с вашего рабочего стола все лишнее, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр.
- ✓ **План - всему голова!** Составьте план подготовки к экзаменам. Определите наиболее продуктивное для себя время суток и максимально используйте его. Всегда четко намечайте, что именно будете изучать сегодня (не просто «немного позанимаюсь»), а проработают конкретные разделы и темы.
- ✓ Начинать занятия рекомендуется с самого трудного - с того, что знаете хуже всего. Но если вам трудно сразу войти в рабочий ритм, можно начать с того материала, который наиболее понятен и интересен. Если вы не можете чего-то вспомнить, запишите на листке бумаги вопросы, которые зададите преподавателю на консультации.
- ✓ **«Учитесь обучая».** Весьма эффективно во время подготовки прокомментировать кому-либо планы своих ответов на экзаменационные вопросы. Это своеобразный тренинг.

- ✓ Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.
- ✓ Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.
- ✓ Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
- ✓ Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- ✓ Используйте не пассивное повторение материала - зубрежку, а активное, т.е. пересказ его по памяти.
- ✓ Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- ✓ Чередуйте занятия и отдых, например: 40 минут занимаетесь, 10 минут - отдыхаете.
- ✓ В последний день перед экзаменом еще раз повторите все планы ответов, останавливаясь на самых трудных вопросах. Обычно ученикам не хватает всего одной ночи перед экзаменом.
- ✓ Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину успеха.

*Кафедра психологии ДГПУ  
г. Махачкала*

## Психологическая готовность к сдаче экзаменов *Рекомендации учащимся*



**Успехов на экзамене!**

*2018-2019 уч. год*

# КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

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».

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, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых ручек.

## ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в кабинет. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

- Входи в кабинет с уверенностью, что все получится.
- Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз..
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - сядь удобно, - глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд), - задержка дыхания (2-3 секунды).
- Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов преподавателю.

## ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

**Пробеги глазами весь тест,** чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

**Читай задание до конца!** Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают верно решить новое задание. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

**Запланируй два круга!** Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким (решаемым) заданиям - "первый круг". На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить - "второй круг".

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.