

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" настроения. 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.