

Н.В.Михайлова, педагог-психолог

УДИВИТЕЛЬНАЯ ВЕЩЬ – ЭКЗАМЕН!

Экзамены - одно из жизненных испытаний, которое предстоит пройти. Не придавайте им слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением самооценки личности.

Есть два основных варианта подготовки к экзамену:

1. Долгая подготовка к экзамену.
2. Быстрая подготовка к экзамену.

Долгая подготовка к экзамену начинается в тот момент, когда вы только начали изучать предмет. При подготовке к урокам вы готовитесь и к самому экзамену. А непосредственная подготовка перед экзаменом будет для вас просто повторением уже изученного ранее. И такая информация быстрее запоминается.

Быстрая подготовка к экзамену предполагает изучение за короткий срок большого объема информации. Нужно просто открывать необходимую литературу и читать, понимая смысл прочитанного. Так как у вас осталось мало времени до экзамена, то чтобы быстро подготовиться к экзамену нужно просто читать информацию, не стараясь ее зубрить. Так как если вы будете зубрить, то потратите на заучивание много времени. И за короткий срок не сможете все прочитать.

Подготовка к экзаменам.

Есть специальная техника подготовки к экзаменам «3-4-5». Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней - на четвёрку, в оставшиеся дни - отшлифовать знакомые темы и убрать ошибки.

Англичане Ф.Орр и Э.Клайр в книге «Экзамены без стресса» предложили составить четкий план подготовки к экзамену:

- зная свои биологические часы («жаворонок» вы или «сова»), наметьте, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада;
- если вы «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочую форму;
- если вдруг возникает страх, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов-выдохов и т затем опять приступить к делу;
- делайте короткие, но регулярные перерывы: не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления;
- обойдитесь без кофе, крепкого чая: нервная система перед экзаменом и так на взводе;
- вечером накануне займитесь любым отвлекающим делом, прогуляйтесь, искупайтесь, хорошо выспитесь, ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.





Рекомендации по заучиванию материала.

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа и т.д. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.

При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

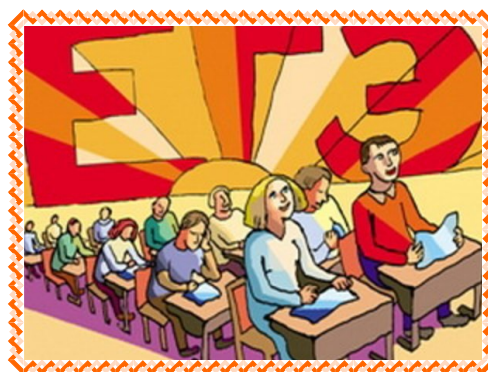
Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Во время экзамена.

(в письменной форме или форме ЕГЭ)

В начале вам сообщат необходимую информацию. Будьте внимательны! Сосредоточьтесь! Постарайтесь на время забыть про окружающих. Для вас должны существовать только задания и часы, регламентирующие время экзамена. Торопитесь не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество вашей работы.



Начните с легкого! Начните решения тех заданий (ответа на те вопросы), в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Читайте вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задачи "по первым словам" и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких задачах.

Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по лёгким вопросам (заданиям) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые в начале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверьте! Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывайте! Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Не паникуйте! Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Помните готовясь к экзаменам идите всегда до победного конца, и делайте для победы все возможное. В ваших силах хорошо подготовиться к экзамену. За вас это сделать никто не сможет.

Действуйте! Желаем удачи!

