

Как вести себя на экзамене. Как готовиться к экзамену.

Как настроить себя на экзамен.

1. Относитесь к экзамену как к очень своеобразной задаче, решать которую и полезно, и интересно, и это резко повысит вероятность хороших результатов.



2. Режим дня в период подготовки к экзаменам должен быть привычным. Особый «экстраординарный» образ жизни с полным самоотречением только выбивает из обычной колеи и требует специальных усилий, чтобы к нему приспособиться.

3. Внести некоторые ограничения, но полностью отказаться от прогулок, встреч с друзьями не стоит.
4. Работать в период подготовки тоже нужно в привычном режиме. Если вам хорошо работается утром – оставляйте на это время наиболее сложные для себя разделы, а разгружайте себя к вечеру. Всю ночь напролет заниматься не следует. Во-первых, пропадет для активной работы следующий день, а во-вторых, важно, чтобы к экзамену вы сохранили хорошую форму и ясную голову.
5. Самые трудные для вас вопросы лучше учить в начале и в самом конце периода подготовки, так как известна, что лучше всего воспроизводится первая и последняя части материала, подлежащего заполнению.
6. Если в процессе подготовки вам кажется, что вы забыли все, что учили раньше, не бросайтесь лихорадочно к пройденному, это только повредит. Доведите работу до конца, отдохните и попытайтесь восстановить общую схему предыдущего материала – отдельные факты вспомнятся, и вы поймете, что ваши страхи напрасны.

7. При подготовке полезно «проговаривание» оно управляет запоминание, формирует ассоциативные связи между зрительными, звуковыми образами запоминаемого материала.
8. В период подготовки не стоит злоупотреблять кофе или медикаментами – энергетический заряд в работе нервной системы ограничен.
9. Необходимо настроить себя на экзамен. Предстоящий экзамен вовсе не самое ответственное событие в вашей жизни.
10. На экзамен – не время фокусировать свое внимание на слабых звеньях вашей подготовки.
11. Многим на экзамене помогает снять чрезмерное напряжение – привычная, удобная одежда, обычный завтрак, старая ручка.
12. Не расстраивайте перед экзаменом своих одноклассников о степени их подготовки и настроении – это начнет вас волновать и потеряете всякую уверенность в своих силах.
13. При подготовке, когда уже получен билет, начинайте с более легкого, это придаст вам хорошую форму и вы войдете в рабочий ритм, но отвечайте с более сложного.
14. На экзамене рассчитывайте на свои силы, не мешайте соседям.
15. Записи при подготовке в аудитории не должны быть слишком подробные, иначе вы будете читать, а не рассказывать, а это всегда производит менее благоприятное впечатление.
16. Самое главное, не позволяйте себе «зацикливаться» на мысли о том, что вас хотят срезать. Помните, что преподаватели – ваши союзники, в не меньшей степени желающие, чтобы вы как можно успешнее выдержали экзамен.



Желаю успеха! Педагог-психолог.