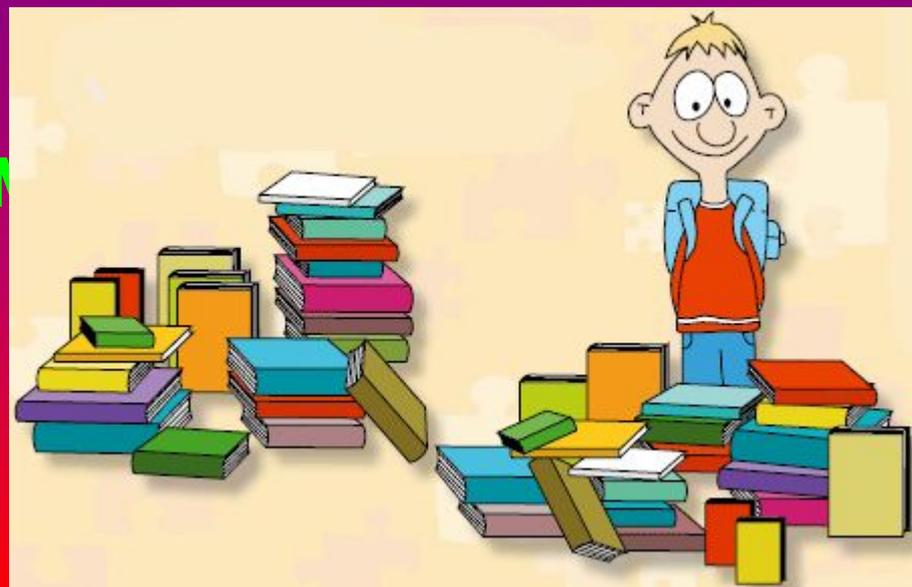


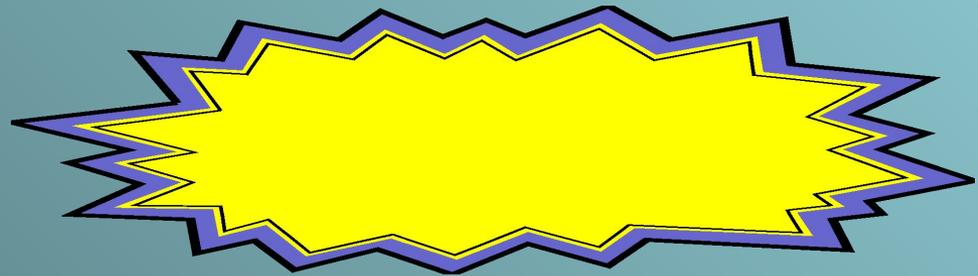
# "Как научиться сдавать экзамены?"

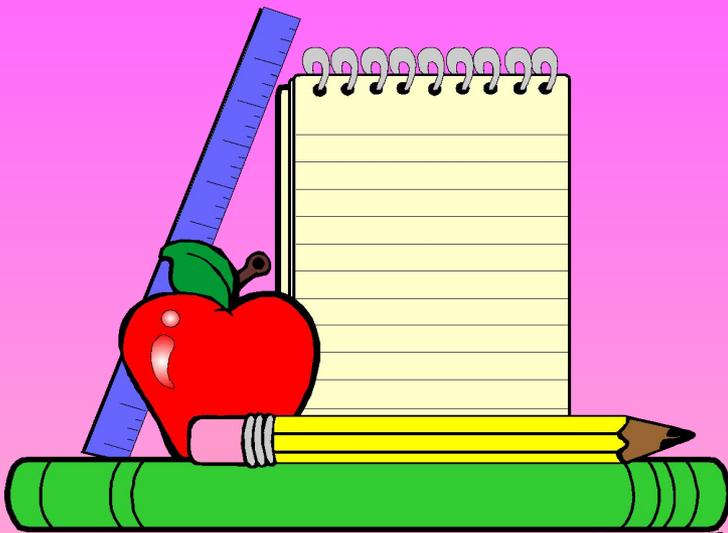
Советы выпускникам  
подготовила  
педагог-психолог  
И. А. Эктова



# Какие правила надо соблюдать при подготовке

- Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах.





который тебе больше всего, интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.



# Жаворонок или сова?

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

А) да, почти всегда

Б) иногда

В) редко

Г) крайне редко

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

А) после часа ночи

Б) с 23 час.30 минут до 1 часа.

В) с 22 час до 23 часов 30 минут.

Г) до 22 часов.

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течении первого часа после пробуждения?

А) плотный

Б) менее плотный.

В) можно ограничиться вареным яйцом и бутербродом.

Г) достаточно чашки чая или кофе

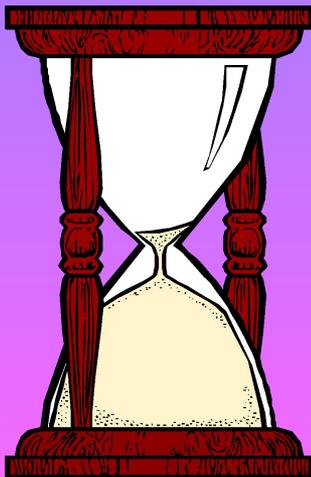


4. Если вспомнить ваши последние размолвки в школе или дома, то преимущественно в какое время они происходили?
- А) в первой половине дня
  - Б) во второй половине дня
5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?
- А) от утреннего чая или кофе
  - Б) от вечернего чая
6. Насколько рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?
- А) очень часто
  - Б) достаточно легко
  - В) трудно
  - Г) остаются без изменения
7. Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?
- А) более чем на 2 часа
  - Б) на 1-2 часа
  - В) меньше чем на час
  - Г) как обычно

# Ключ к тесту

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.

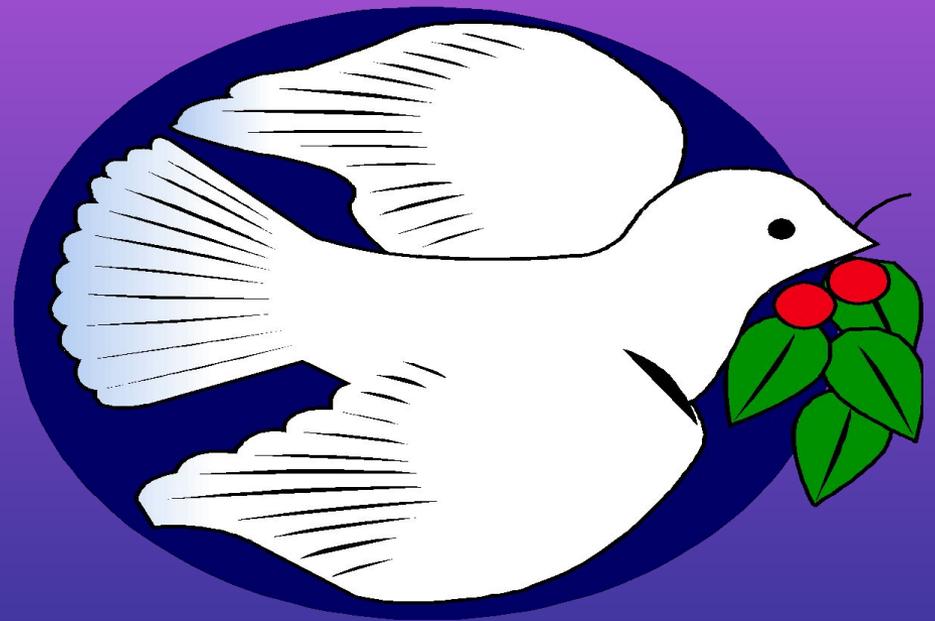
- А) меньше минуты
- Б) больше минуты



	1	2	3	4	5	6	7	8
А	3	3	3	1	2	0	3	0
Б	2	2	1	0	0	1	2	2
В	1	1	2	-	-	2	1	-
Г	0	0	0	-	-	3	0	-

# Результаты теста

- 0-7 баллов – «жаворонок»
- 8-13 – « голубь»
- 14-20 – « сова»



- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не стремись к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Очень полезно рассказывать самому себе перед экзаменом.
- Каждый раз, приступая к работе. Повторяйте предыдущие билеты. Повторить билет следует хоть один раз в течении 24 часов после выучивания.



- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

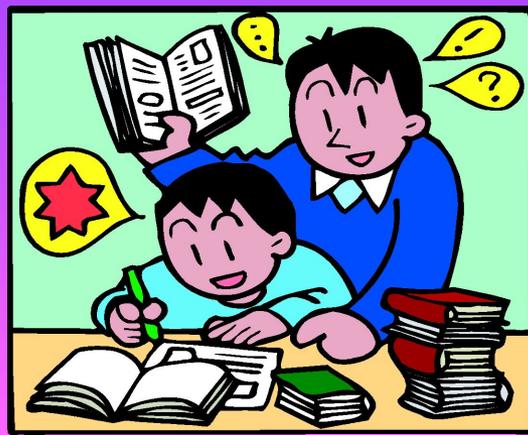


- Не забывай о вкусной и здоровой пище. Для работы мозга полезен шоколад, арахис улучшает память, внимание, снимает утомление. Для улучшения памяти полезна селедка. А вот крепкий чай, кофе или специальные препараты могут только навредить.
- Утром не забудьте позавтракать! И обязательно запаситесь чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать ГЛЮКОЗЫ.



# Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не 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. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
- Если вы очень волнуетесь, используйте прием «доведение до абсурда». Представьте себе все самое страшное, что может случиться на экзамене. Попробуйте сильнее напугать себя. И тут вы обнаружите, что бояться вам в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия можно пережить.



- Накануне экзамена прогуляйтесь, выспитесь, чтобы встать здоровым, свежим, отдохнувшим.
- В день экзамена утром не забудьте позавтракать! и обязательно запаситесь чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать глюкозы.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за час до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт (а не свидетельство о рождении) и гелевую ручку с черными чернилами.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа.
- На экзамен следует одеться строго и опрятно, не стоит приковывать излишнее внимание к своей внешности!
- Ни в коем случае не пейте перед экзаменом никаких успокоительных таблеток!



- Надежно спрячьте шпаргалки, но лучше ими все-таки не пользоваться. Как показывает опыт, только четверть шпаргалок остаются незамеченными.
- Во время экзамена, выбирая билет, не паникуйте! Не просите заменить билет. Вторая попытка, как правило оценивается на балл ниже.
- Когда вы уже вытянули билет и стали готовиться к ответу, начинайте с самого легкого. Пока вы напишете ответ, вы успокоитесь, голова станет работать более ясно и четко.
- Во время ответа могут случиться самые непредвиденные ситуации: провал в памяти, оговорка, ошибка. Ничего страшного!
- Ни в коем случае не показывайте, что вы растерялись, не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства и, конечно, не терять чувства юмора.
- В любом случае всегда дышите глубже – это помогает справиться с волнением!



# Приемы, помогающие сосредоточиться

- Попробуйте написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.
- Сядьте за стол, где лежат книги и тетради, закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: "Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!" В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.



# Если вы начнете испытывать усталость:

- сделайте паузу в работе (через каждые 15 минут пауза на 2-3 минуты);
- выйдите из комнаты, или переместитесь в другую ее часть;
- подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают;
- опустите ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты.

# Помогут снять напряжение

- спортивные занятия
- контрастный душ
- скомкать, порвать и выбросить газету
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- посмотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.



# Во время экзамена:

- Сосредоточься и забудь про окружающих! Для тебя должны существовать только текст заданий. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- 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 ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.



- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- 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.



- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Помни, что очень важна положительная самооценка: проговаривай про себя: "Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо..."



# Как лучше запоминать



- Рассказывай вслух
- Используй картинки, схемы, планы
- Придумай с первыми буквами, слогами или словами связные предложения («Каждый охотник желает знать где сидит фазан»)
- Разбей на куски (не больше 7 )
- Ищи связи (кошка сидит и смотрит на свечу)

# Тренируем память

## 1. Упражнение

Задание: Послушайте пары слов, затем я буду называть вам первое слово, а вы должны вспомнить второе

Почта-письмо  
Дверь-крыша  
Поле-лес  
Огород –помидоры  
Дерево- дуб

Тарелка-чашка  
Ложка-вилка  
Круг-  
треугольник  
Небо-  
планета  
Дорога-  
поворот

почт  
а

двер  
ь

поле

огор  
од

дере  
во

ложк  
а

таре  
лка

круг

небо

дорог  
а

## 2. Упражнение

**Задание:** Запомните планеты солнечной системы в определенном порядке.

Для этого составьте предложение из слов, которые начинаются из первых букв планет (М, В, и т.д)

Меркурий

Венера

Земля

Марс

Юпитер

Сатурн

Уран

Нептун

Плутон



ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

