



Как успешно сдать выпускные экзамены?

***« Лучшие уроки дают
экзамены? »***

Славомир Врублевский



Разработка Бревновой Нинель Юрьевны

Я ничему не учу вас, я только держу фонарь, чтобы вам было лучше видно, а захотите ли вы увидеть – ваше дело.



Сдача экзаменов – это значимый и ответственный период в жизни любого человека, так как от этих результатов зависит будущее.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

- **познавательный** (интеллектуальный) – уровень знаний человека;
- **мотивационный** – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей;
- **эмоциональный** – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.



Мотивация – необходимое условие на экзаменах

Мотивация достижения успеха – стремление человека к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей – является одним из основных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.



Уровень мотивации достижений

№	Суждения	Да	Нет
1.	<i>Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.</i>		
2.	<i>Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.</i>		
3.	<i>Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат</i>		
4.	<i>По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими</i>		
5.	<i>Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношениях с близкими</i>		
6.	<i>В жизни у меня было больше успехов, чем неудач</i>		

Уровень мотивации достижений

№	Суждения	Да	Нет
7.	<i>Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.</i>		
8.	<i>Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые элементы.</i>		
9.	<i>Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.</i>		
10	<i>Мои близкие считают меня ленивым человеком.</i>		
11	<i>Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.</i>		
12	<i>Терпения во мне больше, чем способностей.</i>		

Уровень мотивации достижений

№	Суждения	Да	Нет
13	<i>Мои родители слишком строго контролируют меня</i>		
14	<i>Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.</i>		
15	<i>Думаю, что я уверенный в себе человек.</i>		
16	<i>Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.</i>		
17	<i>Я усердный человек.</i>		
18	<i>Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.</i>		

Уровень мотивации достижений

19	<i>Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о каких-то происшествиях.</i>		
20	<i>Мои близкие обычно не разделяют моих планов.</i>		
21	<i>Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.</i>		
22	<i>Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей</i>		

Результат. Число в процентном отношении положительных ответов говорит:

- **75 % и более** – высокий уровень мотивации достижений;
- **50% и более** – средний уровень мотивации достижений;
- **25% и более** – допустимый уровень;
- **Менее 25 %** - отсутствие мотивации достижений, что требует обращения к специалисту-психологу.

Этапы движения к успешной сдаче экзаменов

- **Осознание** цели.
- **Стремление** к ее достижению.
- Осознание **путей** достижения цели.
- Осознание подкрепляющих или отвергающих **мотивов** своего желания достичь цели.
- **Борьба** мотивов достижения целей.
- **Выбор** решения.
- **Осуществление** решений.



Алгоритм подготовки к экзаменам

Советы не посторонних

В конце учебного года вы должны сдать 4 экзамена: 2 обязательных (русский, математика) и 2 по выбору. Как получить «5»?

- По русскому и математике обязательно посещайте **дополнительные курсы**, либо в школе, либо в ВУЗе.
- Занимайтесь с преподавателями индивидуально, вне уроков (**репетиторство**)



Алгоритм подготовки к экзаменам Советы не посторонних

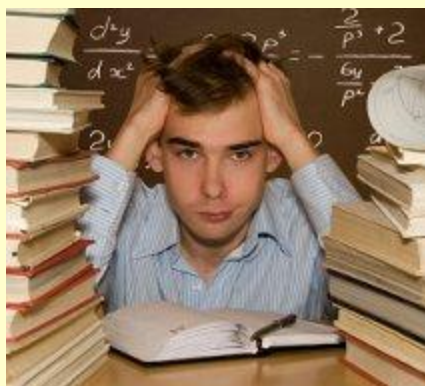
Подготовка к экзаменам по выбору:



- Каждый день **учи 1 билет** или параграф или вопрос по **первому** экзамену (с 1 февраля – по 2 марта);
- Каждый день **учи 1 билет** или параграф или вопрос **по 2 экзамену** (с 10 марта – по 10 апреля);
- Повторяй каждый день по **1 вопросу** по **каждому** экзамену (с 11 апреля – по 10 мая);
- Каждый день **раскладывай** перед собой вопросы экзаменов и **вытаскивай** по 1-2 вопроса.
Рассказывай себе материал билетов, возможно родителям, сестре, друзьям (с 10 мая до начала экзаменов)

Экзамены – это стресс

- Подготовка к экзаменам и их сдача – время, когда 11-классники ощущают большую **психоэмоциональную нагрузку**.
- Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоциональных **нагрузок** на организм человека.



Поддержка психического и эмоционального здоровья

- **Контролируй** четкое соблюдение распорядка дня – это непосредственно влияет на работоспособность человека.
- **Помни!** Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки.
- **Ложись** спать примерно в одно и то же время.
- **Поддерживай** режим питания.



Поддержка психического и эмоционального здоровья

- В рационе питания должны присутствовать продукты повышенной биологической **ценности** – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи.
- Необходима и витаминная **поддержка** организма.



Поддержка психического и эмоционального здоровья

- Старайтесь контролировать **режим** труда и отдыха. После уроков отдыхайте в течении 1-2 ч.
- При выполнении домашних заданий делайте их в порядке **усложнения**.
- **Переключайтесь** с умственной деятельности на деятельность, связанную с физической нагрузками.

Правила предэкзаменационной ЖИЗНИ

- Ставь перед собой реальные **цели.**
- Стань **ХОЗЯИНОМ** своего времени.
- Помни! Время **быстротечно.**
- **Критично** относись к себе и своим умениям.
- Учись **преодолевать** трудности.
- Борись с собственной **ленью и страхом.**
- Учись преодолевать собственные **соблазны.**



Чарльз Калед Колтон

*« Экзаменов боится
каждый, будь он семи
пятей во лбу! »*





Все будет хорошо!!!

**25 июня...Мы сдали экзамены
Будет только так!**

