



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



Экзамены – это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.



Экзамены - (от лат. - испытания) это не просто «отбарабанил» и ушел.

Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.



Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов к ним необходимо основательно подготовиться. Поэтому «здесь и сейчас» мы попытаемся заглянуть в недалёкое для всех нас будущее, проиграть ситуации, заранее обсудить вопросы, с которыми, возможно, вы столкнётесь в момент подготовки и сдачи экзаменов.

Цель нашей встречи – преодолеть важный рубеж –

сдать экзамены
с легкостью!



Для этого достаточно:

Навести порядок

- в собственной голове!
- в организме!
- в окружающем пространстве!



Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал, что «эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...» Поэтому для начала давайте уточним каково ваше эмоциональное состояние и отношение к этому важному периоду жизни.



Незадолго до классного часа учащимся вашего класса, было предложено закончить предложения:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам ...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь ...
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...
- Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...
- Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

И вот какие ответы

мы получили....

Каждому, кто хоть раз сдавал экзамены известно, что у преподавательского стола происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто требующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

Экзамен – ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но, кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что.

Итак...

Как

ПОДГОТОВИТЬСЯ

К ЭКЗАМЕНУ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ?

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели. Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.

Организуя своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

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

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

Раздели день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых – 8 часов, сон – не менее 8 часов.

Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить 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.



Чтобы организм работал как часы и не преподносил неприятных сюрпризов питанию в период подготовки к экзаменам необходимо уделить **ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!!!!!!**



Питание должно быть трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами;

Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам;

Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока;

Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом);



Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку);

Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С);

Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.



Условия поддержки работоспособности:

Чередуй умственный и физический труд;

Береги от переутомления глаза, давай им отдых, переключай внимание;

Минимум телевизионных передач, работы за компьютером;

Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливай фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.

Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками «Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу». Важно чтобы при вдохе звук шел постепенно вверх (представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе постепенно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ...

Послушай расслабляющую музыку, танцуй, пой, делай спортивные упражнения, общайся с интересными людьми, помоги тем, кто особенно нуждается в твоей любви, заботе, ласке.



Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа**. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

Следует помнить, что без учёта своих индивидуальных особенностей и способностей все вышеуказанные действия обречены на неуспех.

Как же сделать так, чтобы наши способности работали на нас?

Необходимо, в первую очередь, знать свои сильные стороны и умело их использовать.

Сейчас мы и попробуем с помощью несложных упражнений установить особенности восприятия вами учебной информации.



Как заучивать и запоминать информацию



III
с учётом личного ведущего уровня восприятия ?

При хорошей зрительной памяти:

Читая материал учебника (конспекта) выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках).

Письменно составляйте план ответа;

Используйте сокращённую запись материала;

Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы;

Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Если ваш ведущий вид восприятия информации – звуковой:

Читайте запоминаемый текст вслух;

Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте;

При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста;

Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни.

Изучив содержание вопроса, перескажи его.

Помни, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.

Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.

Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене, постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.

Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.



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. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которую нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.





Важное условие
успеха в момент
экзаменационного
марафона -
своевременный
совет и поддержка
товарищей.

Можете ли вы на
них рассчитывать,
мы узнаем после
выполнения
следующего блока
заданий.

"Мозговой



штурм"!!!!

Как вести себя во время экзамена?



**НЕ ГРУЗИ
БЛИЖНЕГО!**



Поведение до и в момент экзамена:

- ▶ Перед экзаменом обязательно хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями
- ▶ Будь одет и причёсан соответственно случаю.
- ▶ Перед входом в кабинет успокойся и войди с уверенностью, что всё получится.
- ▶ Взяв билет, постарайся сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Продумай план ответа и запиши его (правила, примеры, отдельные положения, аргументы).
- ▶ Когда приступаешь к новому заданию, временно забудь о предыдущем.
- ▶ Обязательно оставь время для проверки своей работы.

Поведение во время ответа:



- ▶ Пользуйся листом самоподготовки.
- ▶ Не бойся дополнительных вопросов, не суетись, не показывай своих сомнений.
- ▶ Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
- ▶ Если экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.
- ▶ Докажи свою заинтересованность в предмете и умение работать самостоятельно.
- ▶ Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить или, ещё хуже, отпускает неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить.

Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства.



Если вы оговорились и все стали смеяться.

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы – дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми – и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.



Если вам задают дополнительный вопрос

Не тушуйтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Чётко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.



Если вы ошиблись

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы, заметили ошибку и знаете как поправить её, сделайте это. Если же вы не уверены, правилен ли ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если же вам укажут на ошибку и вы не уверены твёрдо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.



***Если вам поставили оценку ниже той
которую вы рассчитывали.***



**Не вступайте в спор, не доказывайте!!!
Воспользуйтесь правом на апелляцию.**

Если вдруг обнаружилось,
что вам попался вопрос,
по которому вы можете сказать очень немного.

Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать всё, что когда-либо слышали по этому поводу. В процессе написания в голову могут прийти какие-то мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю»(или просто поставьте «+»), на правой – «Что мне известно»(или «-»). Смелее пишите в левой части всё, что вам приходит в голову по поводу ответа, - правила, примеры, отдельные положения и др. ничего, если всё это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте всё, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа.



Если вы вообще ничего не знаете.

Не говорите об этом экзаменатору, а скажите хоть что-нибудь, типа: «Прежде чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...»
Хотя, конечно же, лучше играть по правилам.



Если вас не слушают.

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счёт. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.



Если экзамен сдан успешно:

- ▶ Похвали себя, позволь себе ласковые слова в свой адрес.
- ▶ Постарайся отыскать положительные действия и качества за которые стоит себя похвалить. Скажи: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что....» (продолжи фразу по своему усмотрению).
- ▶ Побалуй себя сюрпризом.

Если ты «завалил» экзамен:

- ▶ Задумайся и попытайся ответить на вопросы «почему это произошло, в чём твоя ошибка?»
- ▶ Скажи себе: «Отрицательный результат – это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться – и я смогу!»
- ▶ Хорошенько разозлись на себя и берись за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

И, тем не менее, не забывайте о том, **что экзамен – это проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам.**

Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.

ИМЕННО ВЫ

автор и исполнитель
своей программы жизни,
ТОЛЬКО ОТ ВАС

зависит насколько успешно и полно вы
сумеете раскрыть и реализовать личные
планы и потенциальные возможности !!!

