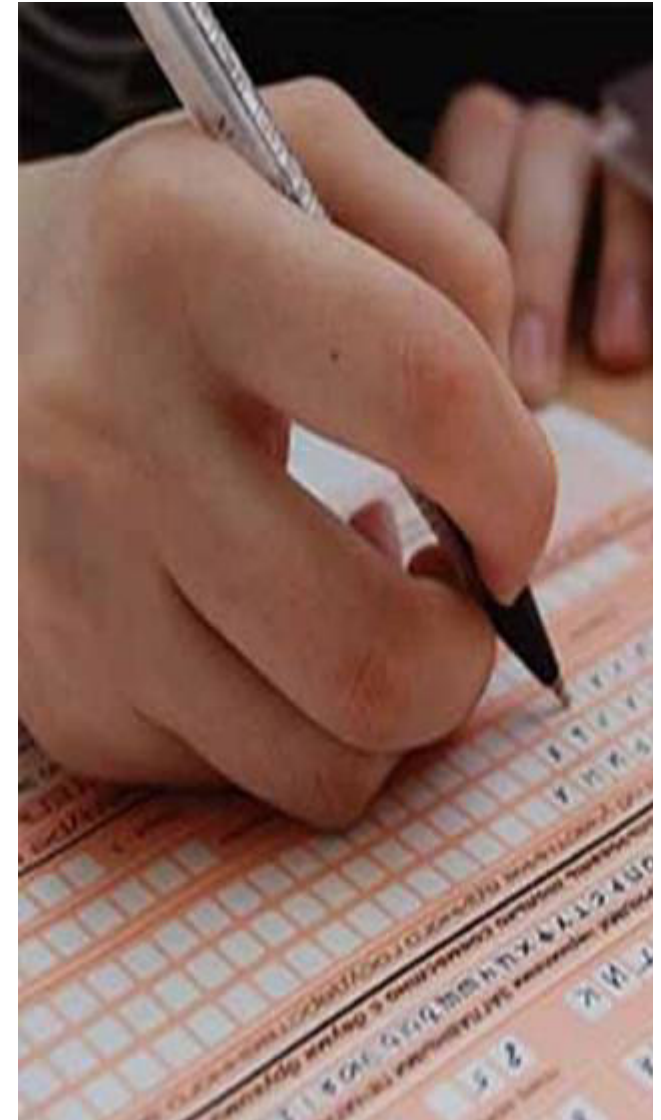


«Экзамен - это не
столько борьба
интеллектов, сколько
испытание нервов на
прочность»

**Удачи на
экзамене!**



ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ
как подготовиться к сдаче
экзамена



ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ как подготовиться к сдаче экзамена

Экзамены (в строгом переводе с латыни — 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.

Подготовка к экзамену

1. Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.

2. Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий. Определите, кто вы — «жаворонок» или «сова», для того, чтобы эффективно использовать утренние или вечерние часы.

3. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

4. Позаботьтесь о рабочем месте и материалах для экзаменов.

➤ Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

➤ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

5. Не надо стремиться 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.

6. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

7. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

8. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим).

9. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану. Подумайте о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.

10. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. Осваивайте навыки расслабления (см. упражнения).

День перед экзаменом

1. Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.

2. Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.

3. Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно не спеша.

4. Представьте себе, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то как вы его успешно преодолеваете.

День экзамена

1. Начните день с расслабляющих упражнений в кровати

2. Очень легко, но питательно позавтракайте.

3. Избегайте слишком большого количества кофе, никотина и колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.

4. Сделайте упражнение на дыхание перед вдохом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».

5. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.