

Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Умению сдавать экзамены никто специально не учит, Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. Соответствующие психотехнические навыки очень полезны, они повышают эффективность подготовки к сессии, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Умению сдавать экзамены никто специально не учит, Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. Соответствующие психотехнические навыки очень полезны, они повышают эффективность подготовки к сессии, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные

2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллект.
3. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого выбирай время для занятий.
4. Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно начать, начни с легкого, чтобы войти в ритм.
5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время прогуляться на свежем воздухе.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно использовать конспекты и карточки.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тесты помогут тебе выявить слабые места и лучше подготовиться к экзамену.
8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно ризикуй, представляй себе успешное выполнение экзамена.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

1. Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одного дня. Это не так. Подготовка должна начинаться задолго до экзамена.
2. На экзамен ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала. При себе нужно иметь паспорт, билеты, ручки, карандаш, калькулятор, если это разрешено.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

1. Взяв билет, прочитай задания на доске, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с самого легкого.

2. Напишите примерный план ответа. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться.
3. Сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в нескольких предложениях, таким образом, чтобы он был понятен.
4. Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовок.
5. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

Что делать?

Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы

можете сказать очень немного.

Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому вопросу.

Если вы вообще ничего не знаете.

Не говорите об этом экзаменатору, а скажите хоть что-нибудь, типа: «Прежде чем рассказать о...»

Если на полуслове вы забыли, о чем надо говорить.

Прежде всего, не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешне, — такое может случиться.

Если вы уже почти закончили отвечать и, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать.

Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили.
Если вас не слушают.

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте отвечать.

Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить.

Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду.

Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства.

Если вы оговорились, и все стали смеяться.

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы — даже врачи.

Если вам задают дополнительный вопрос.

Не тушуйтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко.

Если вы ошиблись.

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы, заметили ошибку и знаете, как поправить ее, сдела

Если вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали.

Не вступайте в спор, не доказывайте. Воспользуйтесь правом на пересдачу экзамена. И конеч