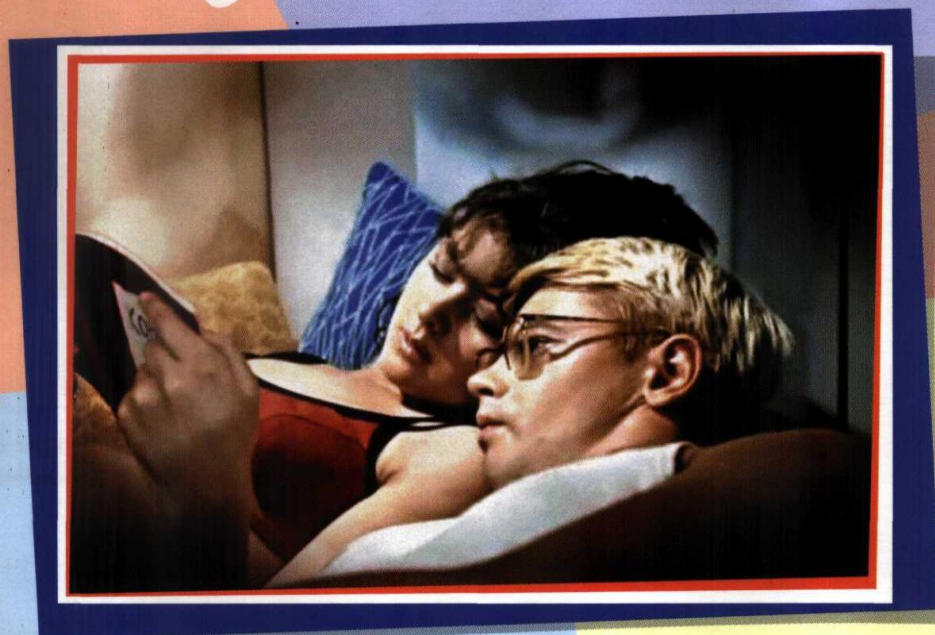


**Скоро
экзамены?**



***Рекомендации
студентам
для экзаменов***

Экзамен – последний шанс выучить ХОТЬ ЧТО-ТО...

Уже скоро начнётся самое сложное время - экзамены. Как лучше к ним подготовиться? Что делать если ты завис во время ответа? Иногда проще заучивать вопросы не в том порядке, как они следуют по билетам, а выборочно, пропуская вперёд то, что сложнее всего идёт. Выучите сразу трудное и вы увидите, как вам резко полегчает. Остальное пойдёт как по маслу.

- Проще понять материал, если вы по нему составили план или схемку. Это поможет выделить главные мысли как костяк будущего ответа. И на экзамене не выходите отвечать с чистым листком, даже если уверены на 100 % уверены в успехе. Составленный заранее тезисный планчик демонстрируйте преподавателю, что вы мыслите логично.

- Потренируйтесь отвечать на наиболее трудные билеты – например, расскажите их маме или другу. Не нашлось желающих? Доверьтесь зеркалу и магнитофону. Обратите внимание на свою позу, жесты, выражение лица, интонацию. Ответ воспринимается экзаменатором лучше, если вы говорите уверенным голосом и при этом держите спину прямо.

- Обязательно чередуйте работу и отдых – 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

Если случилось непредвиденное.

- Вы на полуслове забыли, о чём надо говорить. Не паникуйте. Повторите последнюю фразу и за это время вспомните, о чём вы собирались говорить дальше. И потом шуруйте себе вперёд. Если вспомнить не удалось – переходите к следующему пункту. Потом, когда озарит, вернётесь к недосказанному. Но не говорите: «Да, я ещё забыл сказать о ...».

- Экзаменатор прерывает вас, требует уточнения. Не думайте, что он решил вас завалить, сконцентрируйтесь на ответе. Не показывайте, что разозлились, держитесь с достоинством.

- Вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Проявите чувство юмора и тоже посмейтесь. Вы ошиблись. Ну и что? Если вы знаете, как исправить эту ошибку, сделайте это. Если вам укажут на «прокол» – поблагодарите и согласитесь, что были не правы.

Памятка по подготовке к экзаменам.

"Что делать если глаза устали?"

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если глаза устали, значит устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Важно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Итак, выполни эти упражнения:

1.Посмотри попеременно вверх - вниз (15 сек.), влево - направо (15 сек.).

2.Нарисуй глазами свое имя фамилию, отчество.

3.Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.).

4.Нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке , затем против).

Как психологически подготовиться к экзамену?

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Но стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями - начни с самого легкого!

И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение. Взяв билет (или перед началом письменной работы), сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершении сожми кисти в кулак, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения так же помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов:

1. Сядь удобно

1 фаза (4-6 сек.) - глубокий вдох через нос;

2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4~6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания, Упражнение выполнять в течении 2-3 минут.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Что делать, если...

-... вы уже почти закончили отвечать, и вспомнили, о чем хотели сказать. Ничего страшного. Завершите то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили.

- Не говорите: "Да, я забыл о ..."
- Говорите: "Я хотел бы добавить..."

- "Кроме того, надо сказать, что..."

-... вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление.

Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.

-... вы оговорились и все стали смеяться. Не переживайте. Посмейтесь вместе со всеми. Если оговорку ни кто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

-... вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте. Учтите свои ошибки во время вступительных экзаменов.

Режим сна и питания.

1. Лучшему запоминанию способствует морковь. Перед тем, как начать что-то учить, можно съесть тарелочку тертой моркови с растительным маслом.

2. От переутомления и психической усталости 1/2 луковицы в день.

3. Орехи укрепляют нервы.

4. Лимон освежает знания.

5. Не есть много сахара.

6. Перед экзаменом - запеченная рыба и чашка кофе с шоколадкой.

7. Намечать сон на 1 час (полезен сон днем).

8. При заучивании делать перерывы каждые 60 - 90 минут.

9. В период подготовки увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

1) Посмотреть попеременно вверх - вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек.)

2) Нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.

3) Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек...).

Зарядка.

1. Не забывайте об отдыхе для глаз: зажмурьтесь, расслабьтесь, переведите взгляд с книги, которую вы читали, на окно дома напротив (несколько раз).

2. Снять излишки напряжения, улучшить внимание и память помогут следующие простые упражнения:

- Напрягите и расслабьте мимические мышцы;
- Сожмите руку в кулак и расслабьте кисть;
- Сожмите и расслабьте пальцы ног.

Комплекс лучше повторять каждые полчаса.

Как научиться сдавать экзамены.

I. Подготовка к экзаменам.

1. Следует оборудовать место для занятий. Убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши и т.д.

2. Заранее составить план своей работы. Четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще "Немного позанимаюсь", а что именно сегодня будете изучать.

3. Определить, кто вы "сова" или "жаворонок" и в зависимости от этого максимально загрузить утренние и вечерние часы. Легче всего информация воспринимается с 7 до 12 и с 14 до 17-18 ч.

4. Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Для хорошего усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз:

1 - просмотр, общая ориентировка;

2 - выявление основных идей и взаимосвязи;

3 - повторение наиболее существенных факторов;

4 - составление плана вопроса и повторения по нему;

5. По каждому вопросу нужно знать по крайней мере его основные понятия и положения.

6. Внушить себе необходимость запоминания нужного материала.

Отдых: Делать перерывы каждые 60-90 минут. Дать отдых голове, но не фильмом или чтением художественной литературой, музыкой, сном. Материал, не требующий напряженного внимания и обдумывания лучше читать перед сном, так лучше запоминается.

7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу - любому, кто захочет слушать. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом слушать себя как бы со стороны.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица.

8. Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда, не сможете запомнить всего, что требуется, нужно отделить легкие или сравнительно легкие вопросы от тех, на которые вы смотрите как на китайскую грамоту, и сосредоточиться на том, что вам надо выучить.

9. Шпаргалка - результативное средство подготовки к экзаменам.

10. При подготовке к экзаменам никогда не думайте о том, что провалитесь, а мысленно рисуете себе картинку триумфа, легкого найдешь ответа.

Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, но и позволяют вам ничего не делать, или делать все, спустя рукава.

II. Накануне экзамена.

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, что бы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому -нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете на экзамене.

2. Прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать. Рассказывайте только то» в чем вы чувствуете затруднения.

3. Каждому известно: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает одной ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали и не надо себя переутомлять. С вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим.

4. По дороге на экзамен не вредно просто полистать учебник.

III. На экзамене.

1. В день экзамена. используйте привычные обыденные условия:

- режим дня;
- удобная одежда;
- нормальный завтрак;
- привычная прическа;
- верная ручка (2).

2. Перед экзаменом побывайте в аудитории, где будет проходить экзамен.

3. Взяв билет - не впадайте в панику. Начинайте готовиться с того вопроса, который для вас легче.

Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного, начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу: из телепередач, фильмов, разговоров.

Набросайте на листе примерную схему с интервалами. Потом вписывайте мелкие детали. Не пишите подробный текст. Составьте план своего ответа.

5. Экзаменаторам нравится уверенность, а не броская самоуверенность.

6. В первую очередь выделите самое главное, а потом конкретизируйте.

7. Не нужно бояться дополнительных вопросов. Можно сказать: "Позвольте пару минут подумать".

8. Отвечая по билету, представьте, что объясняете материал доброжелательному, способному человеку.

9. Отвечая, смотрите на экзаменатора. Не разваливайтесь, но не заковычивайте себя. Нельзя суетиться, волноваться, бегать глазками. Не показывайте своих сомнений.

«Как вести себя во время экзамена»

Если экзаменатор - человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознательное неудовлетворение слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры
Ничего лишнего!

Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех - это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу.

Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься.

Ты не чего не хочешь добавить к своему ответу?

Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того, как письмо запечатано.

Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

Как нужно выглядеть на экзамене.

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызывать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступать в контакт во время экзамена

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать.

Но признание ошибок не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. *А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху.* То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!