



ЭКЗАМЕН -

это важная часть обучения, а не досадное препятствие.

Сдав его, Вы поднимаетесь на следующую ступеньку в своей профессиональной карьере!

Каждый человек в своей жизни преодолевает эти испытания неоднократно. А раз избежать экзаменов невозможно, то остаётся только готовиться и сдавать.

Для успешной сдачи экзамена необходимы две составляющие:

1. Знания по предмету.

2. Психологическая готовность.

Что важнее? Сказать трудно – без знаний не ответишь на вопрос, а чтобы достойно показать свои знания, необходима психологическая готовность. Попробуем раскрыть некоторые секреты удачной сдачи экзамена. Кто-то готовится заранее, посещает консультации, а кто-то считает возможным подготовиться за последнюю ночь. Вы можете поступать так, как считаете нужным. Но практика показывает, что больше шансов получить высокую отметку у того студента, который уделяет подготовке достаточно внимания.

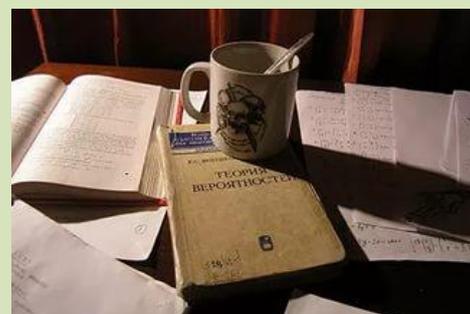
ПРАВИЛО № 1: Не экономьте время на сне.



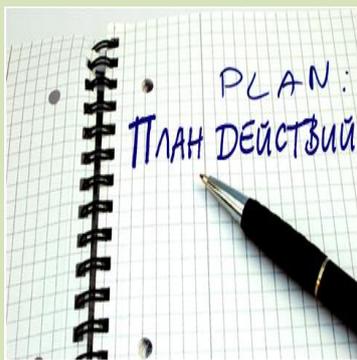
Если Вы, готовясь к экзамену, спите меньше, чем необходимо Вашему организму, то происходит снижение продуктивности интеллектуальной деятельности, и материал запоминается гораздо хуже. Лучше подумайте, сколько времени Вы теряете, когда болтаете по телефону или смотрите телевизор.

ПРАВИЛО № 2: Подготовьте место для занятий.

Уберите с поля зрения лишние вещи, которые могут Вас отвлекать – компьютерные игры, телефон и др. Подготовьте все необходимое для занятий – книги, бумагу, ручки, карандаши. Расположите все это так, чтобы в любой момент могли воспользоваться тем, что понадобилось. Помещение, в котором Вы готовитесь, должно быть проветрено. И еще, ученые установили, что желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность – можно добавить в интерьер вещи этих оттенков.



ПРАВИЛО № 3: Составить план и готовиться, следуя ему.



Сначала определитесь, «жаворонок» Вы или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план, четко распределите, какие темы в какой день будете готовить – так и себя проконтролируешь (все ли успел сегодня, что запланировал?) и ничего не упустишь. Задачи ставьте посильные и отведите время для отдыха.

ПРАВИЛО № 4: Учить материал эффективнее не по билетам, а по смысловым разделам.

Выделить ключевые вопросы, смысловые блоки курса и изучать материал осмысленно. Постарайтесь сформировать в знаниях систему – Вы должны иметь представление, как каждый вопрос связан с другими. Такая система похожа на паутину, в которой из каждой точки можно проследить путь до любой другой. Таким образом, информацию легче понять и запомнить. А если на экзамене попадется вопрос, информации по которому вспомните мало, то благодаря системе в знаниях Вы сможете расширить свой ответ.

ПРАВИЛО № 5: Учить лучше не за 1 раз, а последовательно возвращаясь к каждому разделу 2-3 раза.

Это более эффективный способ освоения информации и выстраивания системы в знаниях:

- сначала необходимо ознакомиться с дисциплиной в целом, взяв перечень вопросов, конспекты и учебники по курсу, внимательно просмотреть все это, чтобы составить целостное представление о курсе, выделить смысловые разделы, определить, что Вы хорошо знаете, а что нуждается в углубленном изучении;



- когда каждый раздел будет достаточно освоен, необходимо все повторить. Еще раз просмотрите все содержание курса. Сделай упор на вопросы, которые оказались сложными. И еще раз обратите внимание, как разделы и вопросы связаны между собой в рамках курса.

ПРАВИЛО № 6: Делать конспекты, смысловые схемы или шпаргалки.

На каждый изучаемый вопрос составьте письменный план ответа, зафиксируйте основные понятия. Это поможет осмыслить и систематизировать материал. Кроме того, Вы будете запоминать не только содержание ответа, но и его зрительное воплощение. И на экзамене зрительная память придет Вам на помощь.

ПРАВИЛО № 7: Чередовать время занятий с отдыхом.

Учеба, чередующаяся с отдыхом, намного эффективнее, чем учеба без перерывов. Отдых – это смена видов деятельности. После каждого часа занятий делайте 10 мин. перерыв. В это время нужно переключиться на другой, более физически активный вид деятельности – принять душ или просто умыться холодной водой, сделать гимнастику, полить цветы, выгулять собаку...

ПРАВИЛО № 8: Настроиться на успех!

Детально представьте себе ситуацию, когда экзамен проходит успешно, прочувствуйте её. Уверенность в себе повысится, и готовиться к такому экзамену будет куда приятнее. Таким образом, вы сначала смоделируете успех в воображении, переживете его эмоционально, а потом реализуете на практике.

✓ Подчинить себе волнение.

Волнение – естественная реакция нашего организма на ситуацию испытания, её эмоциональное и физиологическое следствие. Своего рода мобилизация внутренних возможностей. И в сочетании с уверенностью в собственных силах (когда человек владеет своим волнением) не приносит вреда. Если же студент низко оценивает свои возможности, волнение овладевает им и начинает оказывать отрицательное воздействие.

Как подчинить себе волнение?

- Не боритесь с волнением («Нельзя волноваться!»), а примите его. Волноваться можно, это нормально, естественно;

- Не злоупотребляйте лекарствами. Валерьянка и другие успокоительные средства делают человека вялым и даже тормозят работу интеллекта. Лучше ешьте горький шоколад – его вещества способствуют выработке гормонов счастья, а глюкоза необходима при интенсивной умственной деятельности;

- Если у Вас есть какой-нибудь талисман, предмет, который вас успокаивает и вселяет уверенность, возьмите его с собой на экзамен. Некоторые студенты ходят на экзамены в «счастливой» одежде. Такие внешние моменты делают нас более уверенными в собственных силах;

- Когда будете ожидать своей очереди у экзаменационной аудитории, не замыкайтесь в себе, не концентрируйтесь на своём внутреннем состоянии. Лучше посмотрите, что происходит вокруг, понаблюдайте за другими студентами, преподавателями... Активное наблюдение, интерес к окружающему способствует овладению своим эмоциональным состоянием, контролю над ним;

- Если человек сильно волнуется, его дыхание учащено, и организму необходимо больше кислорода – войдя в аудиторию, сядьте ближе к открытой форточке;

- На экзамене начните готовиться с того вопроса, в котором чувствуете себя наиболее уверенно. Напишите ответ и прочитайте его: результат внушит вам уверенность;

- Подумайте заранее, в чем Ваши сильные и слабые стороны. Например, если Вы затрудняетесь с выражением своих мыслей, запишите свой ответ как можно подробнее и, отвечая, придерживайтесь записанного текста. Постарайтесь правильно подать свои достоинства, по возможности скрыв недостатки;

- Помните, отсутствие волнения – это безразличие и недостаток мобилизации. А если волнение есть, то, каким бы сильным оно ни было, им можно овладеть и заставить работать на результат.

• Объединись со своими друзьями для подготовки к экзамену. Разделите между собою вопросы, и пусть каждый подготовит свои подробно. А потом встретитесь, и каждый научит других, тому, что узнал сам.

ПРАВИЛО № 9: Накануне экзамена:

1) Вновь повторите все планы ответов, еще раз остановившись на наиболее трудных вопросах.

2) Подготовьте все необходимое для сдачи экзамена (зачетная книжка, несколько ручек и т.д.).

3) Продумайте, как оденетесь на экзамен. Если экзамен предстоит письменный, то предусмотрите, что в экзаменационной аудитории может быть прохладно или жарко, а экзамен может длиться несколько часов. При устном экзамене Ваш внешний вид имеет особое значение – стиль одежды лучше выбрать деловой. Ваш внешний вид должен работать на Вас. То как Вы выглядите, говорите и ведете себя должно способствовать хорошей оценке, а не отталкивать преподавателя.

4) С вечера перестаньте готовиться, отдохните, совершите прогулку.

5) Выспитесь как можно лучше, чтобы утром быть полным сил и боевого настроя.

Как вести себя во время экзамена

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывайте то, что у вас «всплывает» по другим вопросам. Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.

И помните, настрой человека, его мысли во многом определяют исход события. Если Вы с самого начала настроены на успех, то и результат будет соответствующий. Настраивайтесь на хороший результат и не забывайте про подготовку!

УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ!