



# 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 надует 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 картинки 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 !!!

