

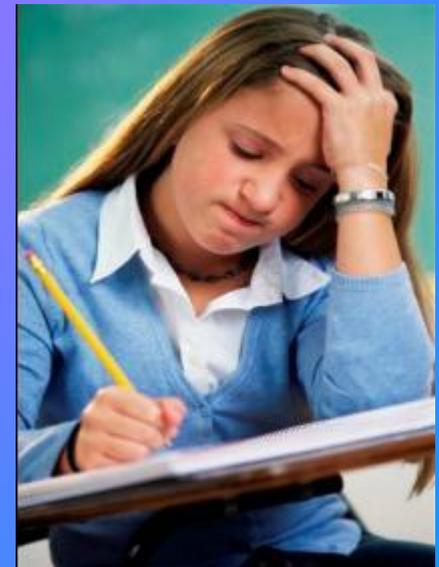
**Ох, уж эти
экзамены!**

Советы выпускникам

Цель

- создать методические рекомендации, объясняющие как справиться с экзаменационным стрессом,
- научить правильно организовать подготовку к экзаменам;
- посоветовать как лучше вести себя во время экзаменов.

Каждому человеку приходится в жизни сдавать экзамены. Кому-то больше, кому-то меньше, но каждому. Когда-нибудь можно столкнуться с ситуацией профессиональной аттестации, кадровой оценки и т.п. Таким образом, в определённом смысле экзамен – неизбежность. Примиримся с этим.



Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» – тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта.



В принципе, симптомы экзаменационного стресса

мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю и т.д.

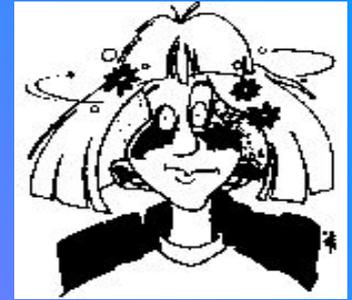
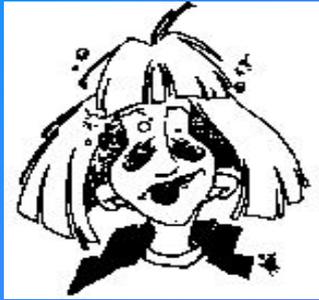


Экзаменационный

стресс



- Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях – вот типичные проявления страха перед экзаменами.



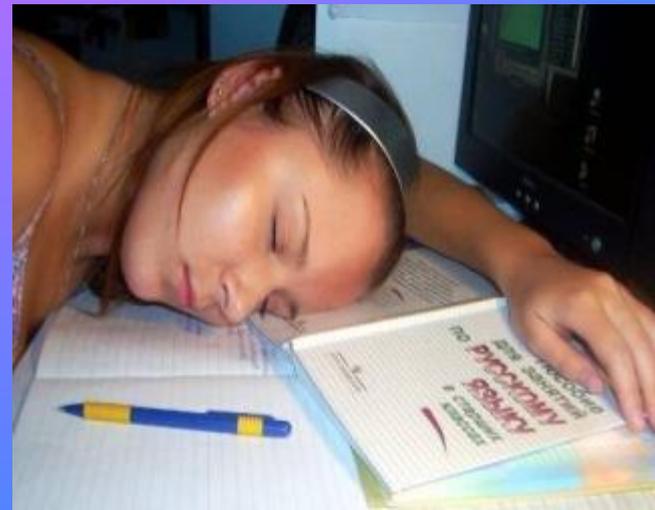
- Волнение перед экзаменом – вещь совершенно естественная: организм готовится к предстоящему испытанию, в кровь выбрасывается адреналин, и т.п. Если вам кажется, что волнение или страх перед экзаменом достигли такой силы, что будут вам серьезно мешать, и вам советуют выпить какие-то таблетки, транквилизаторы, например, этого ни в коем случае не следует делать.

Эффект в такой напряженной ситуации обычно непредсказуем, особенно если эти таблетки вы раньше не употребляли: вас может начать очень сильно клонить ко сну, или наступит состояние полного отупения, или еще что-то.

Лучше всего справляться с волнением самостоятельно. Например, можно выйти из дома с дополнительным запасом времени и часть пути проделать пешком, сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов и т.п.

Как готовиться к экзамену

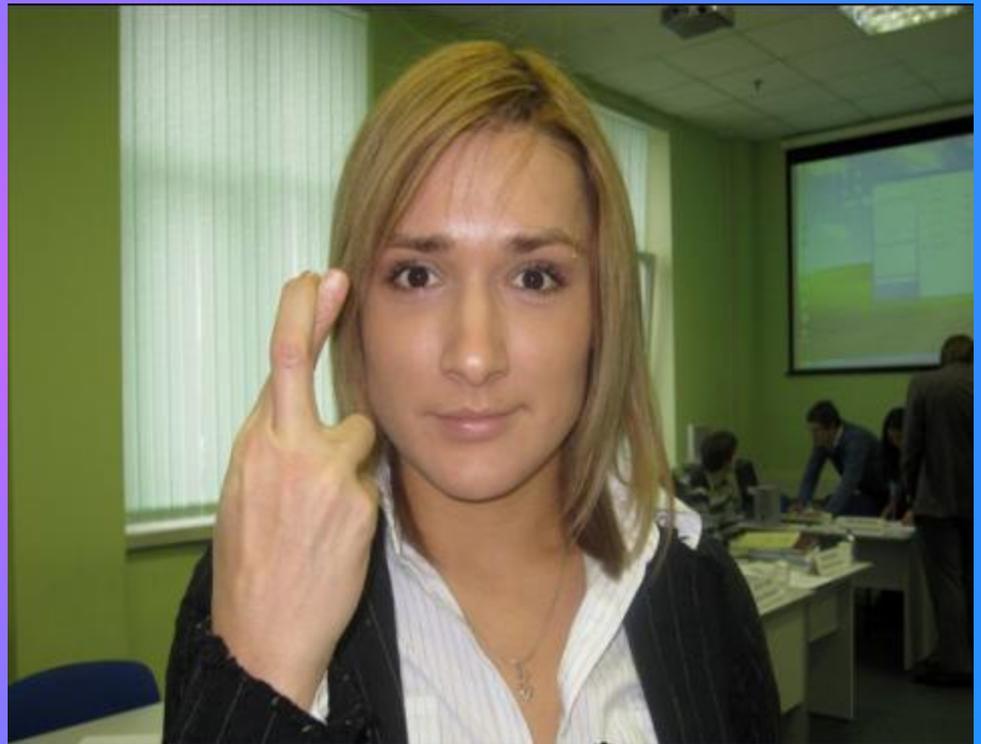
- Чередовать время работы и отдыха.
- Планировать работу на каждый день.
- Учить (повторять) нужно по темам, а не по билетам. Взяв билет, вы вспомните тему и сможете выделить то, что нужно по конкретному вопросу билета.



- Заучивая (повторяя) материал, постарайтесь составить план ответа, запишите его и запомните. Моторная память - неплохой помощник, выручит.
- Накануне экзамена просмотрите каждый вопрос билета, вспомните план ответа.
- Постарайтесь закончить работу накануне экзамена хотя бы в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на наиболее трудных вопросах.
- Ложитесь спать рано, чтобы утром быть спокойным, чтобы не болела голова.



- Собираясь на экзамен, не забывайте и о своем внешнем виде. Аккуратный и опрятный человек всегда вызывает симпатию со стороны экзаменатора.



Бессонная ночь перед экзаменом – это

Психологи **ошибка** рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше. Итак, напомним:

- начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее;

Как себя вести на экзамене

Будь то письменный или устный экзамен, настройте себя на работу; не паникуйте, что ничего не знаете (если, конечно, все повторили).

- Увидев текст письменной работы, не хватайтесь за работу со словами: "О! Я это знаю!". Прочитайте бегло текст, чтобы познакомиться с содержанием работы.

- Читая второй раз, к каждому заданию мысленно составьте план. Незнакомые задания оставьте, пропустите, вернетесь к ним позже.
- Начинайте решение самого легкого для вас задания, оформите его в черновике так, чтобы при переписывании не тратить много времени.

5 спасательных кругов в трудную

Никогда **МИНУТУ** не пытайтесь оспаривать замечание преподавателя, а используйте перефразирования:

- На замечание экзаменатора "Вы ошиблись", учтиво уточните: "Да, я перепутал".
- Экзаменатор утверждает: "Вы не знаете", вы признаетесь: "Да, мне трудно вспомнить".

Вот и все.
Счастливого
вам
билета,
знакомых
заданий
на письменном
экзамене!



Автор:
классный
руководитель *10*
класса МБОУ СОШ с.
Лутна

Гапонова Л. В.

2013 год