

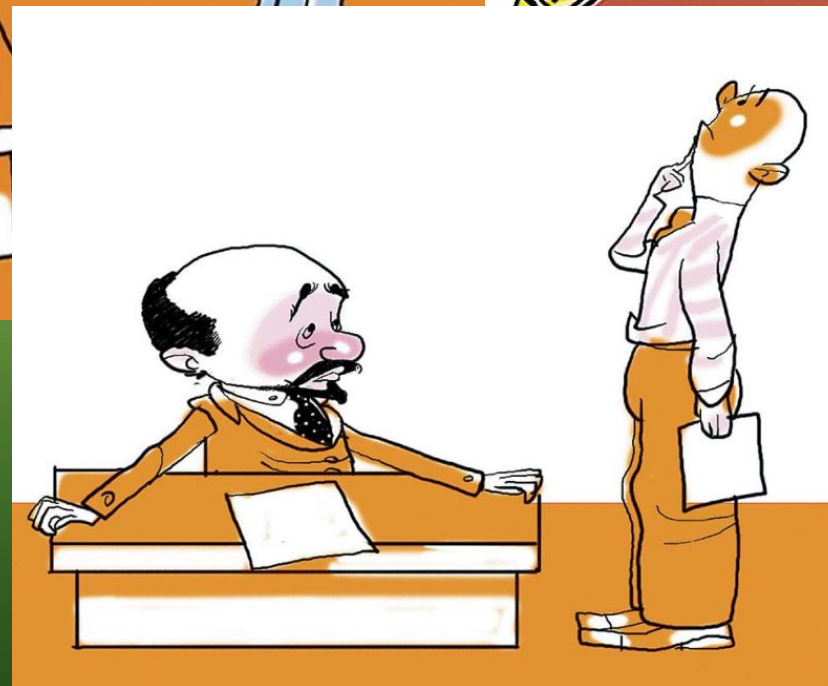
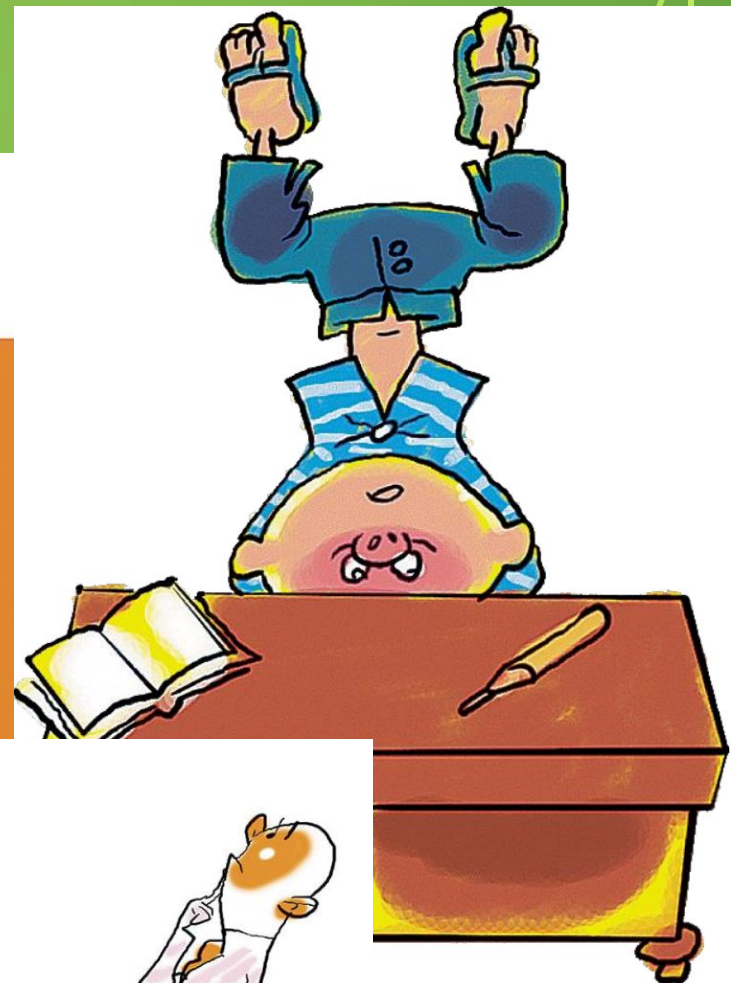
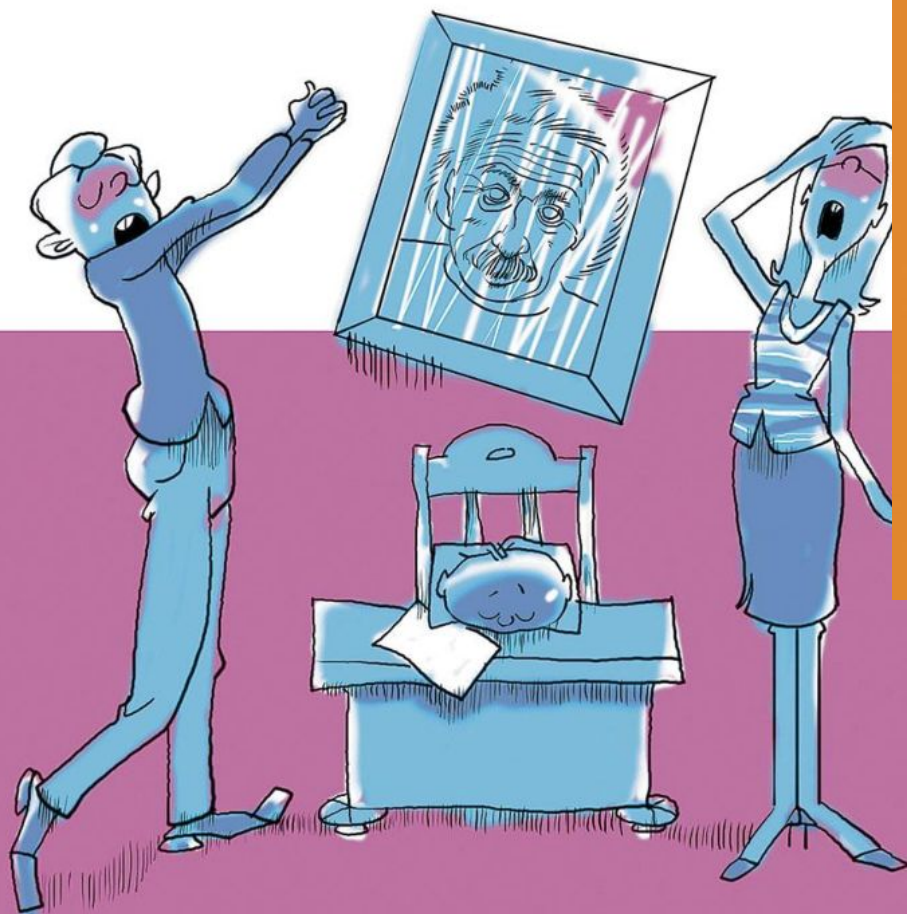


ПУТЬ К УСПЕХУ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖДЁТ ЭКЗАМЕН?

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ИСАЕНКО В.В.

ГУО «ГИМНАЗИЯ № 1 Г. ОРШИ»

ЭКЗАМЕН – ЭТО...



ПОСКОЛЬКУ ОТ ЭКЗАМЕНОВ НАМ НИКУДА
НЕ ДЕТЬСЯ, САМОЕ РАЗУМНОЕ —
НАУЧИТЬСЯ
СДАВАТЬ ИХ ТАК, ЧТОБЫ ИМЕТЬ
ХОРОШИЙ РЕЗУЛЬТАТ, СВЕСТИ К
МИНИМУМУ ВРЕДНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И,
МОЖЕТ БЫТЬ, ДАЖЕ ПОЛУЧИТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ.

*ЕСТЬ УПОЕНИЕ В БОЮ
И БЕЗДНЫ МРАЧНОЙ НА КРАЮ.
А. С. ПУШКИН*

ОЦЕНИТЬ МАСШТАБ ЗАДАЧИ

- Вопрос первый: что мне нужно от этого экзамена: только сдать и получить оценку, а потом все можно забыть, или этот материал мне хотелось бы усвоить прочно, надолго?
- Вопрос второй: какой результат для меня желателен, и какой приемлем?
- Вопрос третий: как соотносятся приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету?

ОСНОВНЫЕ СТАДИИ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ:

□ «БУЛЬОН»

□ «ПОГРУЖЕНИЕ»

□ «ШТУРМ»

«БУЛЬОН»

Первая — стадия «первичного бульона» — начинается задолго до экзамена. Это постепенное накопление сведений по предмету, причем не только на уроках. Вы читаете художественную и научно-популярную литературу, смотрите телевизор, лазите по Интернету, общаетесь с друзьями, посещаете кружки — и потом с удивлением обнаруживаете, что знаете то, чего никогда не учили. Чем богаче и разнообразней ваша жизнь, чем больше вы интересуетесь предметом, тем насыщеннее ваш «первичный бульон». Когда вы ориентируетесь в теме в целом, знаете основные понятия, события, факты, открытия, и тексты учебника будут запоминаться лучше, потому что многие факты для вас «оживут» — станет понятен их смысл и роль, видны связи между событиями или понятиями.

Конечно, заранее нужно решать задачи, если речь идет о физике, математике, химии, и заниматься иностранным языком, это те знания, которые никаким погружением за несколько дней в голову не впишешь.

Если объем большой, или предмет сильно запущен, или просто не очень легко дается, на этой стадии имеет смысл искать помощи — обратиться к репетитору, пойти на курсы.

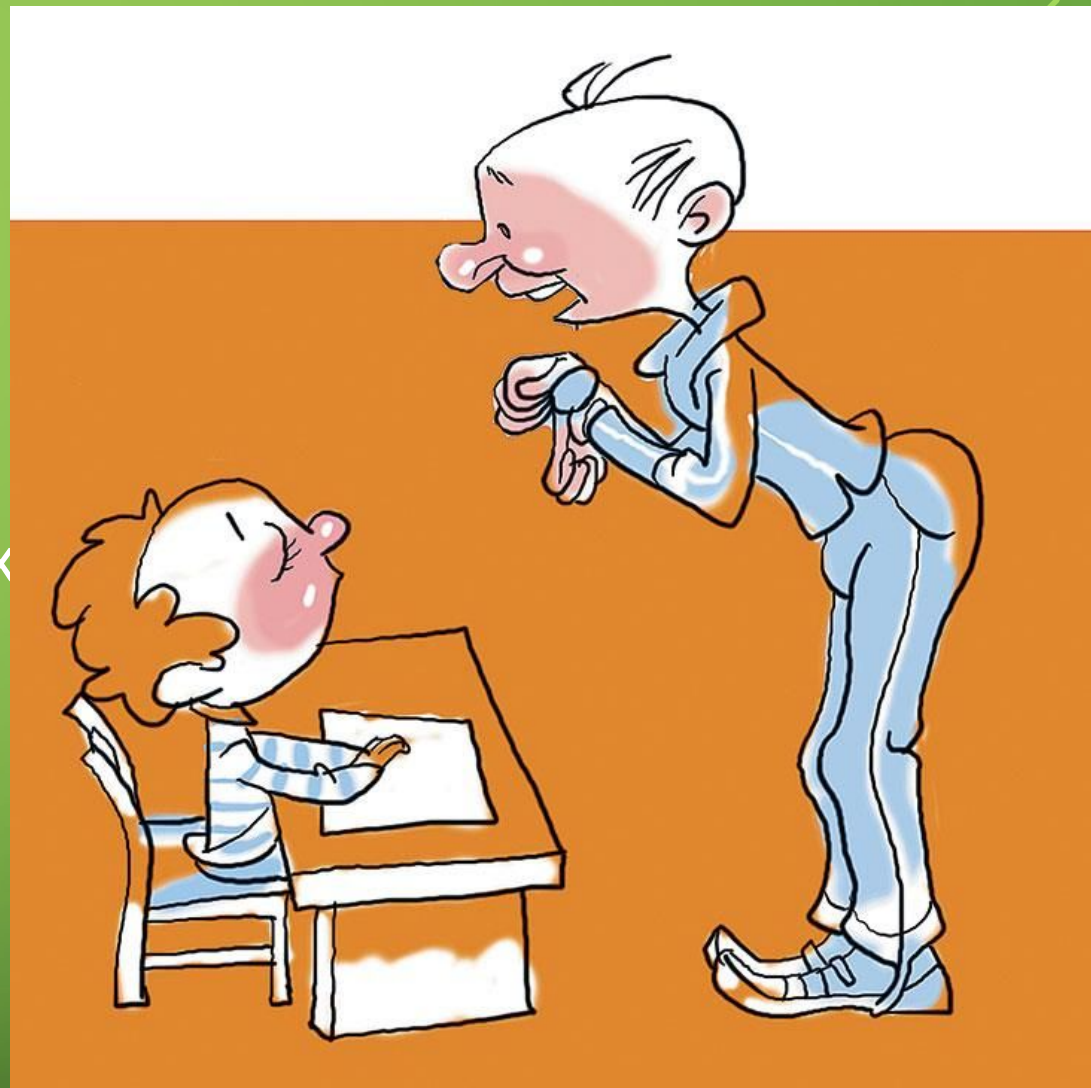
«ПОГРУЖЕНИЕ»

Вторая стадия — стадия «погружения» — самая ответственная, это собственно целенаправленная подготовка к экзамену, те несколько дней, которые отведены на нее в расписании. От того, сумеете ли вы правильно распределить нагрузку в эти три-четыре дня, и зависит ваш успех. Именно в это время вы систематизируете свои знания по предмету, ликвидируете пробелы, обретаєте уверенность.

Вот правильное распределение времени: первый-второй день — общие вопросы (фундаментальные темы создают как бы сетку, основу, на которую гораздо легче и прочнее улягутся все остальные сведения), решение задач, использование консультации. Потом еще два дня — частные вопросы. Вечер последнего дня (от часа до нескольких часов, в зависимости от предмета) — заучивание.

«ШТУРМ»

Наконец третья стадия — стадия «штурма», или «взятия на абордаж» — сводится к запоминанию того, что нужно запомнить, и латанию последних «дыр» в ваших знаниях. Эта работа приходится на последний день перед экзаменом, что позволяет свести забывание к минимуму. Понятно, что третья стадия имеет смысл, только если раньше уже создан прочный фундамент и в предмете вы хорошо или хотя бы сносно ориентируетесь.



КАК

ЗАПОМИНАТЬ?

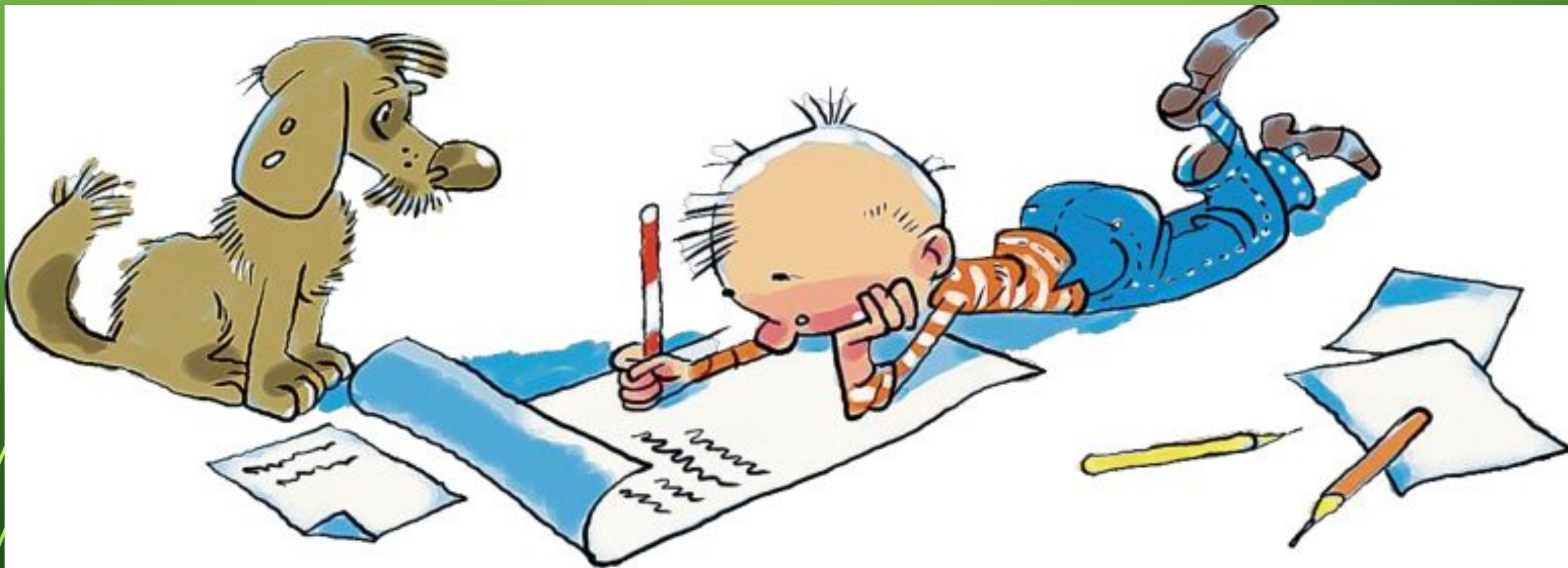
1. Лучший способ запомнить — понять и прочувствовать.
2. Правило ППП: понимание, повторение, практика
3. Правило «трёх карандашей»
4. Установка на запоминание
5. Использовать метод повторения О. Андреева:
 - Повторить сразу;
 - Через 20 минут;
 - Через 8 часов;
 - Через сутки.



ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ УСВОИТЬ ИНФОРМАЦИЮ:

- 1) интерес, выделение научной или исторической интриги,
- 2) эмоциональное восприятие, попытка «прожить» проблему,
- 3) критическое отношение, стремление ничего не принимать просто на веру, выработка собственного мнения по каждому вопросу,
- 4) активное состояние памяти, сначала попробуй вспомнить сам, потом читай,
- 5) установка, настрой на запоминание,
- 6) повторение прочитанного в «критические» моменты.

ШПАРГАЛКА — ПОЛЕЗНАЯ ИЛИ ВРЕДНАЯ?



- Правильная шпаргалка строится по принципу опорного конспекта или в виде тезисного плана. В нее выносятся, во-первых, основные мысли планируемого ответа, во-вторых, примеры, в-третьих, то, что легко забыть, например, даты или исключения. Составляется шпаргалка в два этапа, особенно хорошо это получается на компьютере. Сначала просто набросайте все, что считаете нужным в нее включить. Потом расположите материал на листе самым правильным по сути и самым экономным образом, используя сокращения, кванторы (условные знаки), стрелки и т. п.
- А теперь открою секрет правильного использования правильных шпаргалок. *Утром перед экзаменом просматриваете их, для успокоения нервов захватываете с собой, а потом... оставляете за дверью аудитории. Если*

ТЕСТЫ

Теперь поговорим о типе экзамена, который с каждым годом приобретает все большую популярность — о **тесте**. Важно привести себя в хорошую форму: предельная собранность, ясная голова, все переживания побоку, никаких мыслей о результате — только о вопросах и ответах.

Особенность любого теста — строго ограниченное время выполнения. У каждого человека свой темп работы: одному цейтнот только придает сил и азарта, другой теряется и плохо соображает. Но есть и общие для всех правила. **Сначала нужно выполнить те задания, которые решаются «с ходу».** Если задумались, заколебались — пропустите, идите дальше. **Когда дошли до конца теста — возвращайтесь к нерешенным заданиям.** Разделите оставшееся время на их число, у вас получится максимальное количество минут, которое вы можете себе позволить размышлять над каждым вопросом. Если ответа не появилось — оставьте его и двигайтесь дальше. Эта тактика позволит вам потерять очки только за то, чего вы действительно не знаете, а не за то, до чего просто не успели добраться.

ТЕСТЫ

Максимально используйте ответы, которые во многих тестах предлагаются на выбор.

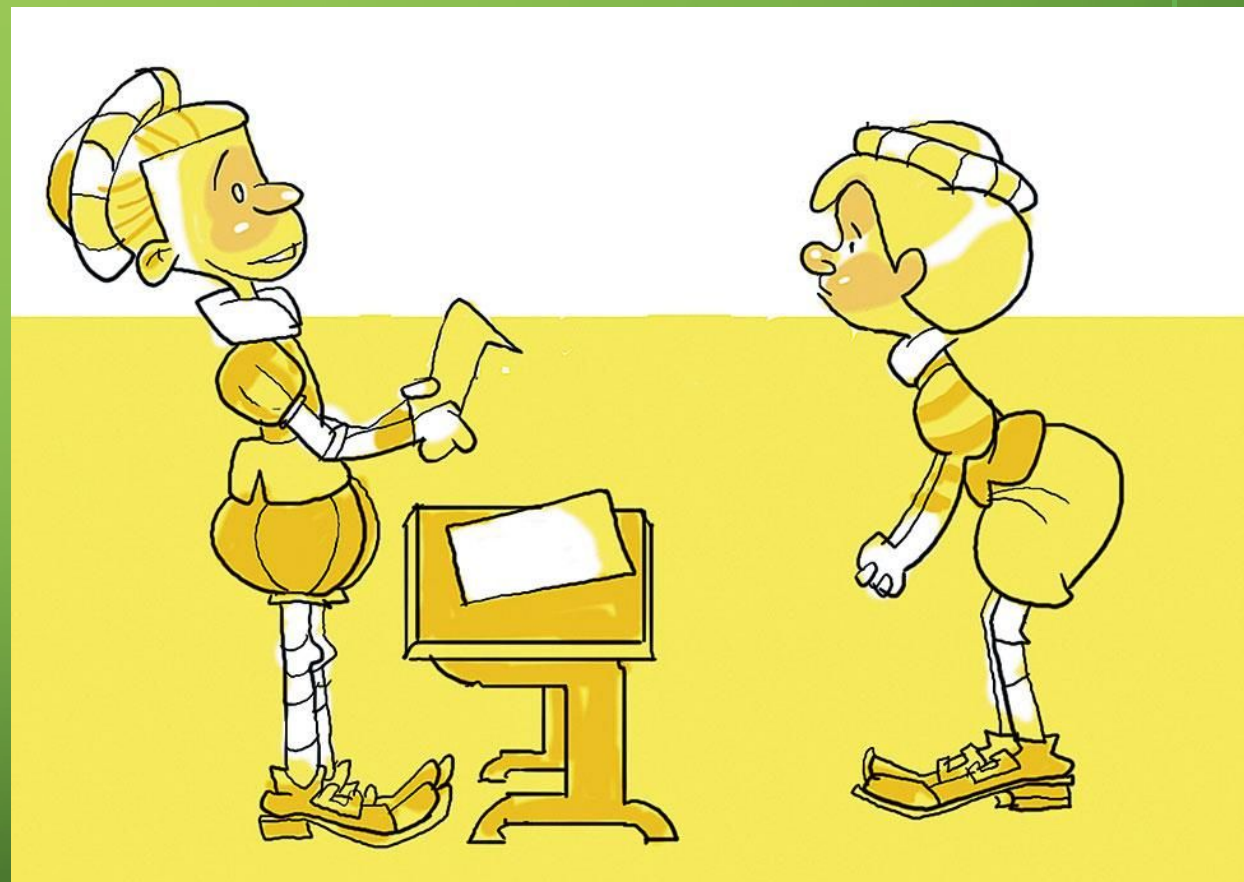
Часто можно просто догадаться, какой из них правильный. Не хватает времени тщательно просчитать, продумать? Прикиньте, исходя из общей логики, какой из ответов больше похож на правду. Если догадка есть, но вы не уверены — все равно отметьте этот вариант, это лучше, чем ничего.

Часто вопросы формулируют «от противного», то есть нужно найти тот ответ, который НЕ соответствует описанному условию, многие на этом ловятся от волнения. Не пытайтесь сэкономить время на чтении вопроса, убедитесь, что вы поняли его точно, и только потом отвечайте.

Ну и, конечно, **хорошо уясните себе правила заполнения бланка**, переспросите преподавателя, если не уверены. Обиднее всего не сдать тест из-за того, что не туда поставил крестик!

После экзамена, как устного, так и тестового, вы можете апеллировать к комиссии, в этом вам помогут родители или педагоги.

Внимательно проанализируйте ошибки, за которые вам снизили оценку, и, если уверены, что правы, смело аргументируйте, ссылайтесь на литературу, справочники, мнения специалистов. Уверенная аргументированная апелляция нередко бывает успешной.



ОСТАТЬСЯ В ЖИВ

1. Полноценный сон (в том числе дневной)
2. Своевременный и правильный отдых
3. Исключить злоупотребление стимуляторами (кофе, энергетики и др.). Лучше использовать витамины группы В и магний, которые укрепляют нервную систему и улучшают работоспособность.
4. Исключить злоупотребление успокоительными. Успокаивайтесь здоровыми способами: прогулкой, травяным чаем с медом, музыкой.
5. В здоровом теле — здоровый дух, ясный ум и хорошее настроение: физкультура и свежий воздух.



ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОИШЬСЯ?

- Для начала — не ругать себя за этот страх. Не стоит стремиться избавиться от страха вообще: как и все, что дано нам природой, он имеет свое назначение и может быть полезен.
- Прислушайтесь к себе, какими мыслями сопровождаются приступы страха?
- Используйте прием «И что тогда?».
- Помните: «Если судьба закрывает перед тобой одну дверь, она всегда открывает другую».
- Представьте себе, что боитесь не вы, а ваш друг. Как бы вы стали его успокаивать?
- Свое самочувствие и результат на экзамене можно улучшить, если создать в

УСПЕХА НА ЭКЗАМЕНАХ!

Использованы
материалы книги
Людмилы Петрановской
«Что делать, если ждет
экзамен?»: АСТ; Москва;

