

# Рекомендации для учащихся.

## «Как готовиться к экзамену»

Экзамен – решающий этап учёбы, так как он является неотъемлемой частью учебного процесса, и естественным его завершением. Подготовка к экзаменам содействует обобщению и закреплению знаний, приведения их в стройную систему, устранению имеющихся пробелов. Экзамен дисциплинирует, приучает владеть собой, учит выражать свои мысли, вести дискуссию. Всё это необходимо человеку для его последующей деятельности.

### Секреты успешной сдачи экзаменов:

#### Повторение.

- Распределение повторение материала по дням. Сгруппируйте вопросы по тематическому признаку. Сначала повторяйте трудные вопросы.
- Начинайте повторять вопросы экзамена по учебникам, при этом делайте краткие записи.
- Вспомните всё, что знаете по этому вопросу, сформируйте в виде ответа на экзамене и запишите в виде плана или тезисов на листе бумаги. Полезно составить опорный конспект ответа на вопрос.
- Проверьте себя, выбирая вопросы случайно, как на экзамене.

#### Психологическая подготовка.

- Не допускайте как самоуверенности, так и недооценки своих возможностей.
- Помогите себе самовнушением («У меня всё хорошо, я всё знаю, я получу «отлично»), ни в коем случае не хватайтесь за голову, не говорите себе «ой, я ничего не знаю, не умею» и т.п.
- Нельзя идти на экзамен, не повторив весь материал. Может случиться так, что в билете окажется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

#### На экзамене.

- Получив билет, спокойно обдумайте вопрос, вспомните, как вы повторяли его, набросайте план ответа.
- Не волнуйтесь, если что – то забыли, не теряйте голову.
- Если вас перебивают, проявляйте выдержку и настойчивость. Самое главное – сохранять спокойствие.

- Не забывайте о своём имидже – торжественная скромная одежда, причёска, вежливость, соблюдение порядка.
- Если вам задают дополнительный вопрос, не торопитесь с ответом.

В условиях эмоциональных реакций у экзаменуемых наблюдается резкие сдвиги в функциях сердца, дыхания, желез внутренней секреции. Всё это зафиксировано у тех учащихся, которые приходят на экзамен неподготовленными. Учащийся же, который в течение года систематически работал, таких сильных изменений в сердечно – сосудистой системе не испытывают, хотя и ему присуще экзаменационное волнение.

**Для того чтобы любой экзаменационный билет оказался «счастливым», необходимо:**

- Регулярная систематическая работа над предметами, выносимыми на экзамены на протяжении всего учебного года. Только в этом случае будут исключены срывы, чрезмерное напряжение.
- Наличие конспектов – это надёжный ориентир в безбрежном мире знаний.
- Создание условий, где минимум внешних раздражителей, где наилучшим образом оборудовано рабочее место.
- Твёрдые знания вопросов. Основной материал целесообразно прорабатывать по учебным пособиям.
- Строгое выполнение рекомендаций, спланированных в соответствии с условиями экзаменационной поры.
- Глубокий, спокойный сон. Грубое нарушение его режима обязательно даст о себе знать на экзамене: не будет чувства бодрости, свежести – залога уверенного, хорошего ответа. Не обращай внимания на вздорные приметы, суеверные предзнаменования. Противопоставь этой чепухе знания, силу, своё достоинство.

Желаем успехов!

Педагог - психолог