

## **РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ГАПОУ СО «БПТ» ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

### **ДОРОГИЕ СТУДЕНТЫ БПТ!**

Совсем скоро наступит пора экзаменов! Это важная пора в вашей жизни. Вместе с вами переживают педагоги и родители. Поэтому моя задача, как педагога- психолога, помочь каждому из вас...

**Экзамен** - это всегда стресс для студента. Именно поэтому необходимо как следует психологически подготовиться к ответственному экзамену, который может повлиять на дальнейшую жизнь. Необходимо выделять **три основных этапа**:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

### **ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

- Сначала **подготовь место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно **ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность**. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- **Составь план занятий**. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", 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.
- **Начни с самого трудного**, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть 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.
- **Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету**. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- **Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа**.
- **Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах**.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАУЧИВАНИЮ МАТЕРИАЛА**

- Главное - распределение повторений во времени.
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### **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*. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

### **ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**

#### **СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ В ПРОЦЕДУРЕ, КОТОРУЮ ВАМ ПРЕДСТОИТ ПРОЙТИ**

Все предыдущие советы вы выполнили, и все идет нормально. Но вот, читая новый вопрос в билете, вы вдруг понимаете, что половину написанного просто не понимаете. В этом случае надо успокоиться. Как? Ведь время идет! **И вы тратите время уже не на то, чтобы выполнять задания, а на то, чтобы совладать с собой.**

**Здесь надо переключиться.**

Для этого можно по старинке мысленно начать считать от 1 до 100 и обратно. Поверьте, это сработает быстрее, чем, если вы просто будете уговаривать себя успокоиться. Можно вспоминать названия городов или животных, которые начинаются на определенную букву.

#### **Главное (отвлечься на короткое время).**

Итак, мы успокоились. Но задача не решается, вам кажется, что такое задание видите в первый раз. Не тратьте на него время, вспомните материал, связанный с этим вопросом. Ищите то, что вам знакомо, и то, что вы можете ответить прямо сейчас. И выполняйте, а после этого переходите к следующему вопросу. Когда такие (знакомые и выполнимые) задания кончатся, начинайте сначала и беритесь за то, что не решилось с первого раза. Так вы значительно сэкономите время, и не будете нервничать из-за неудач. Не стоит тратить драгоценное время на то, что не поддается, ведь так вы рискуете не выполнить ничего. А переключившись, есть шанс по-новому увидеть прежнее задание, к тому же вы уже «вработались». Поверьте, так будет гораздо легче!

#### **Уверенность в себе.**

Это самое главное правило, ведь если вы уверены в себе, то с любым видом деятельности справитесь. На экзамене уверенность в себе — один из залогов успеха. Уверенность в данном случае складывается из следующих компонентов.

Уверенность в своих знаниях по данному предмету. Если вы знаете предмет, который сдаете, для вас экзамен и не проблема вовсе. Главное — знать в полном объеме материал, который потребуется от вас на экзамене.

#### **Как этого достичь?**

Нужно максимально эффективно тратить время на изучение и запоминание материала.

**Мизинов В.В., педагог-психолог**