

## Готовимся к экзаменам

### **ПЛАНИРОВАНИЕ**

Умение планировать свое время — это одно из самых главных умений. И чем раньше вы научитесь это делать, тем успешнее будет ваш процесс обучения в будущем.

Свои планы лучше разбивать на три типа: долгосрочные, краткосрочные и ближайшие. И главное — заведите ежедневник, куда вы все свои планы будете записывать.

### **ВНИМАНИЕ**

Очень часто бывает так, что во время изучения какого-то предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные методы, чтобы сконцентрировать внимание, сделать так, чтобы не отвлекаться.

*Что же можно сделать?*

Во-первых, подготовить специально отведенное для учебы место. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь внимание (например, фотографии).

Во-вторых, поза должна быть "собранная». Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле.

В-третьих, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут вас отвлечь. Для лучшего УСВОЕНИЯ материала необходим активный подход к делу. При изучении предмета, при чтении книги подчеркивайте важные места, выписывайте их, конспектируйте. Многие из вас, наверное, при изучении используют карточки со словами. Очень полезный метод. Его можно использовать и для всех прочих предметов, записывая, например, правила русского языка, математические формулы и т.д. Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.

### **МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА**

**ПЕРВЫЙ ШАГ** — обзор материала: просмотр заголовков и беглое чтение, чтобы представить общее содержание.

**ВТОРОЙ ШАГ** — к каждой теме (заголовку) сформулировать по одному вопросу.

**ТРЕТИЙ ШАГ** — читать текст, и по ходу чтения пытаться найти ответы на поставленные вопросы.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ** — ответить на эти вопросы. Пятый, заключительный, шаг — повторить материал (останавливаясь подробно на трудных местах).

## **ЗАПОМИНАНИЕ**

Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить, запомнить. Поэтому запоминание — ключевой момент. А значит, надо научиться хорошо и много запоминать.

### ***Вот несколько методов для тренировки памяти***

Чтобы запомнить, например, телефонный номер 231-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. Например: 23 — возраст брата, 1977 — год рождения сестры, 5 — месяц ее рождения. Вместо семи единиц информации стало всего три, да и те относятся к семье.

Для запоминания имен новых знакомых можно использовать такой метод: повторять имя вслух (например, часто обращаясь в нему по имени). Известно, что слуховая информация дольше удерживается в памяти, нежели визуальная (правда, это верно не для всех), поэтому для запоминания номера телефона, который вы увидели написанным, повторите его вслух несколько раз.

## **ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**

Вначале о том, что напрямую не связано с предметом и его изучением. Это внешний вид работы при письменном экзамене. Пишите аккуратно и без грамматических ошибок, простым и ясным языком. Хотя это и не самое главное, но при прочих равных условиях это может повысить оценку вашей работы по сравнению с другими.

По возможности попытайтесь максимально приблизить условия при подготовке к экзамену к тем, которые будут во время экзамена. Идеально, если вы будете готовиться в том же кабинете и за тем же столом, где и сдавать экзамен.

Не забывайте делать перерывы. Позанимавшись час-полтора, отдыхайте минут 10. Если вы устали и хотите поспать, то лучше так и сделать. Нечего себя насиловать, тем более что пользы все равно не будет.

## **СДАЧА ЭКЗАМЕНА**

Начните с легких вопросов, а трудные оставьте на потом.

Не тратьте слишком много времени на какой-то один вопрос (иначе на более простые просто времени не хватит).

Постарайтесь распланировать и рассчитать время так, чтобы у вас хватило времени на все вопросы и осталось еще на окончательную проверку. (Это

можно сделать заранее - ведь обычно известно, сколько будет вопросов в билете и сколько времени отводится на подготовку.)

Помните - почти все в той или иной степени волнуются перед экзаменом.

**Если немного, то это даже хорошо - происходит мобилизация организма, он "готов к работе". Но если волнение сильное, то это плохо. У вас все вылетит из головы.** В этом случае можно использовать несколько методов совладать со стрессом.

Во-первых, вы можете прокрутить весь экзамен у себя в мозгу. Вот вы успокоились, входите в класс, там вы в спокойном состоянии отвечаете на все вопросы. "Прожив" это в голове, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя значительно спокойнее и увереннее.

Во-вторых, учите больше, чем требуется, и дольше, чем вам кажется необходимым. У вас должен остаться некоторый запас, который на экзамене поможет легче вспомнить материал и почувствовать больше уверенности в себе.

В-третьих, вы можете успокоиться непосредственно перед входом в аудиторию. Прекратите волнительные панические разговоры с товарищами, вспомните и воспроизведите в мозгу что-то приятное и спокойное, не относящееся к экзамену.

### **И помните:**

Из всего времени, выделяемого на экзамене, половина должна остаться на проверку и переписывание.