

## Как подготовиться к сдаче экзамена и успешно его сдать

*Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания)*

***Психологическая готовность  
к сдаче экзаменов также важна,  
как и хорошее владение знаниями  
по предмету***



### 1. ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», 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 будут пройдены.
- 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. Возможно, 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.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

## 2. 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.
- ✓ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала. При себе нужно иметь все необходимое (документ — если надо, несколько ручек с одинаковым цветом стержня)
- ✓ Продумай, как ты оденешься на экзамен, чтобы чувствовать себя комфортно и не раздражать экзаменаторов.

## 3. ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Как вести себя на экзамене? Вот несколько полезных советов.

Взяв билет, прочитав задания на доске, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, но для вас легче.

Напишите примерный план ответа карандашом на чистом листе бумаги. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты.

Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на поиск ответа на экзаменационный вопрос.

## 4. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

➤ ... если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного, не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу: из телепередачи ли, из кинокомедии ли, из разговора с родителями или друзьями либо из энциклопедии. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного.

➤ ... если вообще ничего не знаете, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, относящееся к данному вопросу.

➤ ... если на полуслове вы забыли, о чем надо говорить. Прежде всего, не “теряйте голову”- такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, давая себе время, чтобы вспомнить то, что «вылетело из головы». В большинстве случаев это помогает. Если это так - смело продолжайте ответ. Если нет - посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт. Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили;

➤ ... если вы уже почти закончили отвечать, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда “потеряли мысль”, или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Начните словами: «Я хотел бы добавить ...» или “Кроме того, надо сказать, что...”, “Следует подчеркнуть”;

➤ ... если вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили;

➤ ... если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить. Вам кажется, что все сговорились вас завалить. Отвлекитесь от этого. Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства и с достоинством держаться;

➤ ... если вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы - дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми - и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

➤ ... если вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь, возможно, вам дают шанс улучшить свой результат. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать.

➤ ... если вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как исправить, сделайте это. Не бойтесь ошибок!

➤ ... если вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте.

***И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора –  
пусть оно не покидает вас и во время экзамена.***