

Как успешно сдать экзамены



Экзамены, экзамены!

Советы психолога.

Как готовиться к экзамену.

- ❖ При подготовке экзамена осмыслите то, что вам предстоит запомнить.
- ❖ Определите свои «Золотые часы». Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые темы – в часы спада.
- ❖ Образно представьте содержание материала. Затем прочитайте вслух, постарайтесь внести в него свои эмоции.
- ❖ Выпишите важнейшие мысли.
- ❖ Сокращайте информацию, которую надо запомнить до предела. Лучше пожертвовать деталями, но не упустить главное.
- ❖ Читайте книгу, подчеркивая основное, главное.
- ❖ Хорошо готовится вместе с товарищами и проговаривать друг другу то, что вы знаете.
- ❖ Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда вы вообще ничего не знаете, в другом случае рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
- ❖ Внимательно работайте на консультации, подробно разбирайте ответы на указанные вопросы.
- ❖ Читайте вслух, вдумывайтесь в содержание материала.
- ❖ Чтобы усвоить прочитанное, подвергайте все смысловой обработке, группировке материала.
- ❖ Выделяйте опорные пункты, составляйте план, тезисы, схемы, формулируйте главную мысль.
- ❖ Проявите волю и доведите дело до конца.
Мы ничего не сможем вам посоветовать в случае хронической лени.

Как вести себя на экзамене.

Экзамен, это всегда очень волнительный момент практически для любого студента.

С чего начать?

- ❖ **Успокойся и сосредоточься.**
- ❖ **Внимательно выслушай экзаменатора.**
- ❖ **Прочитай внимательно задание.**
- ❖ **Не торопись, вспомни все, что знаешь.**
- ❖ **Составь алгоритм ответа.**
- ❖ **Правильно распредели время, чтобы успеть выполнить задание.**

Условия успеха.

Наличие конспектов – залог успешной сдачи экзамена. Не пропускайте занятия, накапливайте материал в конспектах.

Покажите свою уверенность в знаниях, не теряйтесь от наводящих и дополнительных вопросов. Хорошее настроение, доброжелательность и открытость помогут вам найти контакт с преподавателем.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает важную науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вздохнуть полной грудью и идти дальше.

Живите в измерении «здесь и сейчас».

Не сражайтесь с призраками прошлого.

Если у вас в прошлом был не очень успешный опыт сдачи экзаменов, полезно проанализировать причины неудачи: неправильное распределение времени, неоптимальное сочетание умственных и физических нагрузок, организация сна/бодрствования.

Проанализируйте, сделайте выводы и помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.

Поверьте в свой успех, и у вас все получится!