

Время предэкзаменационной подготовки, как правило, связано с волнением и переживаниями. Уже потом с улыбкой вспоминаются суетные дни, когда катастрофически не хватало еще одного дня, одной ночи, одного часа.

На что необходимо обратить внимание при подготовке к экзамену:

1. Сон — это важно. Перед экзаменами, особенно накануне, нужно хорошо выспаться. Полноценный сон всегда был лучшим средством для восстановления физических сил и психических способностей (памяти, внимания, мышления), а, следовательно, и работоспособности.

2. Прогулка перед сном или открытая форточка на ночь. Сколько бы еще ни оставалось невыученного материала, нужно найти 15 мин для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет и укрепит нервную систему, обогатит мозг кислородом.

3. Физкультура победит адреналин! Волнение, тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Чтобы уберечься от нежелательных последствий стресса, в целях профилактики рекомендуется уделять время для физических упражнений (3-4 раза в день по 15 мин). Например, еще утром лежа в постели, потянуться, поворачивать ступнями ног, кистями рук, напрячь и расслабить поочередно мышцы всего тела. Таким образом, организованное тело организует и разум.

4. Минутки отдыха. В перерывах между занятиями нужно устраивать минутки отдыха (например, закрыть глаза и представить себя кусочком масла, который лежит на тарелке, стоящей на подоконнике. На него падает луч теплого, весеннего солнца. Масло начинает таять, медленно растекаясь по тарелочке. Все тело расслаблено, в мышцах приятное тепло. Погрелись? А теперь открыть глаза и с радостью продолжать поглощать научные догмы).

5. Умное меню. Организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

- орехи — благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- морковь — улучшает память;
- капуста — снимает стресс;
- витамин С (лимон, апельсин) — освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- бананы, клубника — помогут спать спокойнее;
- кровати - помогут сконцентрировать внимание;
- шоколад - питает клетки мозга.

6. Оптимизм залог успеха. Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: «Совершенно ничего не помню», «Ничего не знаю» и т. д. Нужно, наоборот, настраивать себя: «Я сдам», «Я все знаю», «Я все выучил», «Я абсолютно спокоен и уверен в своих знаниях». Это на подсознательном уровне организует и заставит сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок — сдачу экзамена.

7. Приметы (для тех, кто в них верит):

- В двенадцать часов ночи перед экзаменом открыть окно, вытащить наружу открытую зачетку и прокричать несколько раз: «Халява, приди!». Затем резко захлопнуть зачетку, перевязать ниткой и спрягать в плотно закрытый шкаф. Все это делается для того, чтобы пойманная «халява» никуда не улетела. Развязать зачетку можно лишь непосредственно перед экзаменом в кабинете.
- Накануне экзамена нельзя мыться, стричься и стирать одежду. Лучше всего ходить на каждый экзамен в той одежде, в которой вам уже однажды повезло на экзамене.
- После двенадцати ночи уже нельзя готовиться к экзамену.
- Перед экзаменом положить под левую пятку монетку в 5 руб.

Необходимо отметить, что выполнение указанных условий придаст уверенности в себе, но не заменит знаний (лентяев и двоечников это не спасет).

9. «Встречают по одежке...» Всем известна данная поговорка. Что же лучше всего надеть, идя на экзамен? Особенно сейчас, когда мода так разнообразна? Не углубляясь в профессиональные тонкости моды, переключим внимание на адекватность одежды и ситуации. То, что на экзамен не стоит надевать слишком нарядные вещи, что более всего подходит деловой стиль, знают практически все. Однако одежда должна соответствовать вашему внутреннему состоянию. Дело в том, что человек на бессознательном уровне чувствителен к противоречиям. Если наденете то, что не соответствует вашему образу и стилю, то это будет выглядеть претенциозно и вызывать у преподавателя чувство дисгармонии и дискомфорта. Не стоит обманывать себя тем, что одежда сделает вас иными. Помните, что по одежке только встречают.

10. Шпаргалки. Вы не задумывались, сколько вреда они приносят? Во-первых, это свидетельство плохих знаний. Списывая со своей шпаргалки, чаще всего не задумываешься о том, что пишешь. Во-вторых, это страх перед ответом. В-третьих, нужно быть большим мастером, чтобы спрятать шпаргалку так, чтобы никто не увидел и чтобы было удобно. Это так нелегко! Но, как ни странно, со шпаргалками связаны и положительные моменты. Главное — это то, что шпаргалка помогает при подготовке к экзаменам. Гораздо легче запоминать материал, одновременно читая его и записывая какие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее ее наличие, помогает неуверенным студентам: чаще всего он не пользуются шпаргалками на экзамене, но сама мысль о том, что «подсказка» рядом, придает уверенности.

11. Конспектирование. Текст можно очень сильно сократить, представив его схематично в виде звезды, дерева, скобки и т. п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

НАСТУПИЛО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Значительную роль при сдаче экзаменов играет ваше поведение и умелое использование тактических приемов.

Рекомендации, приведенные ниже, помогут вам не растеряться в сложной ситуации.

Поведение на экзамене

1. Экзаменаторы тоже люди! Заходите на экзамен с ослепительной улыбкой (дома обязательно отрепетируйте перед зеркалом свой выход). Помните: «У нас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление».

2. Уверенность и спокойствие! Взяли билет — не торопитесь. Прочитайте весь билет до конца и начните с самого легкого вопроса. Постройте свой ответ по принципу от легкого к сложному. Пишите все, что вспоминается, используйте яркие примеры.

3. «Не могу ничего вспомнить». Если возникла такая ситуация, то сделайте следующее. Разделите листок на две части: в правой напишите все, что знаете; в левой то, что вам неизвестно. Из данных в правой части — составьте план ответа. Лучше ответить не все, но четко и логично.

4. Экзамен — это творческий процесс. Помните, что преподаватель знает весь сдаваемый вами материал «назубок». И от того, как вы будете преподносить материал, зависит, вызовет это интерес у преподавателя или нет. Подойдите к процессу сдачи экзамена творчески, как актер. Научитесь представлять себя в разных эмоциональных состояниях. Вспомните поведение и ответы других обучающихся, которые вам понравились. Выберите для себя наиболее приемлемую тактику поведения и... ни пуха, ни пера.

5. Главное — не молчите! Говорить старайтесь ровно, без длительных пауз. Молчание часто расценивается как незнание и порождает массу дополнительных вопросов. Начните с того, в чем вы уверены на 100%, первые правильные фразы,

бодрые интонации в вашем ответе произведут благоприятное впечатление.

6. Наглядность. Если при ответе у вас есть возможность нарисовать график или схему — воспользуйтесь этим не задумываясь. Особенно удачно выглядит построение графика не заранее, а по ходу ответа. Тем самым вы демонстрируете свободное владение темой и высокий уровень абстрактного мышления. Ваши слова экзаменатор может забыть, а график — это реальное, вещественное отражение ваших знаний.

7. Тактические мелочи.

- Информация, сообщаемая на экзамене, должна быть полной, ясной, содержательной. Не следует слишком растягивать свой ответ.

- Акцентируйте важные слова. В любую, самую обыкновенную фразу можно вложить столько значений, сколько в ней слов.

- Отвечайте последовательно. Старайтесь придерживаться составленного вами плана ответа — это сделает ваш ответ более уверенным и логичным.

8. Последний штрих. Ответ почти закончен, и важно логично его завершить обобщением. Оно не должно сводиться к простому повторению наиболее важных положений ответа — необходимо лишь выделить и изложить одну-единственную основную мысль (четко, ярко, убедительно). Завершить ответ можно с использованием следующих фраз: «Итак, можно прийти к выводу...»; «Таким образом...»; «Подводя итоги...».

Для тех, кто сдал экзамен

Экзамен закончился. Что дальше?

- для закрепления знаний, просмотрите материал, который вы сдавали, и сверьте ваш ответ.

- Снять напряжение вам помогут физические нагрузки (плавание, волейбол, баскетбол, футбол).

- Не бегите сразу после экзамена к телевизору или компьютеру, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.

- Для поднятия тонуса выпейте стакан сока.

Бюджетное учреждение ХМАО-Югры
«Междуреченский агропромышленный колледж»

Памятка студентам

КАК ЭФФЕКТИВНО ПОДГОТОВИТЬСЯ И СДАТЬ ЭКЗАМЕН НА «ОТЛИЧНО»

Подготовила: педагог-психолог

Ольга Александровна Богданова

гп. Междуреченский, 2024

Ответ

Почти никогда

Редко

Часто

Почти всегда

Оценка, балл

2

3

4

5

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые Вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако рекомендуем проверить свои ответы вместе с хорошо знающим Вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

От 31 до 45 баллов. Для Вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, Вы и впредь будете жить так же, постарайтесь не обращать внимание на пустяки и выделите немного времени для себя.

От 45 до 60 баллов. Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит Вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет Вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит Вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы напоминаете шофера, который одновременно жмет и на “газ” и на “тормоз”. Испытываемый стресс угрожает и Вашему здоровью, и Вашему будущему. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется Вам невозможной, постарайтесь хотя бы минимально отреагировать на эту рекомендацию.

Ответ

Почти никогда

Редко

Часто

Почти всегда

Оценка, балл

2

3

4

5

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые Вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако рекомендуем проверить свои ответы вместе с хорошо знающим Вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

От 31 до 45 баллов. Для Вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, Вы и впредь будете жить так же, постарайтесь не обращать внимание на пустяки и выделите немного времени для себя.

От 45 до 60 баллов. Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит Вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет Вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит Вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы напоминаете шофера, который одновременно жмет и на “газ” и на “тормоз” Испытываемый стресс угрожает и Вашему здоровью, и Вашему будущему. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется Вам невозможной, постарайтесь хотя бы минимально отреагировать на эту рекомендацию.