

## 1. Подготовка к экзамену, изучение материала:

- ▲ **Оборудовать место для занятий,**
- ▲ Приступая к изучению материала, необходимо **составить план на каждый день.** Посчитать сколько осталось дней до экзамена, сколько вопросов экзаменационных и тем самым определить, сколько необходимо вопросов в день изучать. Обязательно оставить один день для повторения материала.
- ▲ При подготовке к экзаменам полезно **структурировать материал за счёт составления схем, планов ответа.** При чём необходимо это делать не в уме, а на бумаге. Такая фиксация полезна, потому что при повторении «про себя» при воспоминании материала смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Складывается ложное ощущение, что вы знаете материал. А когда пытаетесь передать его на словах другим, оно куда-то улетучивается. Именно с этим бывают связаны чувства, что вы знаете, помните. А начинаете отвечать и ответ получается скомканным, отрывочным. Когда же вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию передающего знания, т.е. Делаете то же самое что и на экзамене.
- ▲ **Проговаривайте информацию.** Чем больше различий в состояниях человека, когда он готовится к экзамену и тем, когда он сдаёт экзамен, тем труднее доставать информацию из памяти. Когда вы рассказываете себе материал при подготовке вы сближаете два эти состояния.

- ▲ Важно то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода – дополнения. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то кажется бледной копией, что-то видится картинкой, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы задействуете все виды памяти, и, особенно, речедвигательную. Только так выясняется, что вы знаете, что нет. **Задействуйте все виды памяти.**
- ▲ Не надо стараться выучить весь учебник. **Концентрируйтесь на ключевых мыслях.**
- ▲ Готовясь к экзамену, никогда не думайте, о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, хорошего ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они мешают вам готовиться, вызывая постоянное напряжение, смятение, и позволяют вам увильнуть от подготовки - зачем стараться, если, все равно, все будет плохо? **Поддерживайте себя.**
- ▲ За несколько дней до экзамена мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте в деталях обстановку, комиссию, свой ответ, что вы скажите в начале, какими словами закончите, попрощаетесь. **Произведите впечатление на комиссию.**

## 2. Поведение накануне экзамена:

- ▲ Оставьте один день на то, чтобы **повторить все по плану** ответов.
- ▲ Если очень волнуетесь, то непосредственно накануне представьте экзамен в самых страшных красках, со всеми чувствами, мыслями, переживаниями. Представьте самое страшное по прыжку: вот вы вошли в класс, вот тяните билет и т.д. секрет в том, что так ярко представляя, вы привыкаете к ситуации и, к тому же, часть негативной энергии уходит. Если у вас нет страха перед экзаменом, то представлять не надо. **Освободитесь от страха и напряжения.** Пусть самое худшее случится, но только мысленно.
- ▲ С вечера перестаньте готовиться, отдохните, отвлекитесь, дайте себе разгрузку. Вы уже устали, не надо переутомлять себя. Лучше встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, некоторой даже агрессивности, ведь экзамен – это тоже своеобразная борьба, прежде всего, борьба обаяний, в которой надо уметь постоять за себя.



3. *Поведение на экзамене.*

**Как вести себя на экзамене?**

- ▲ Взяв билет, ознакомившись с заданием на доске, начинайте выполнять с того задания, которое вы знаете лучше.
- ▲ Напишите примерный план ответа. Таким образом вы освободитесь от нервозности. Потом наполните этот план ответом.
- ▲ Сократите работу экзаменатора, пишите все на листе понятно и четко, будет легче оказать вам помощь. Хороший почерк необходим.
- ▲ Если можно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении. Таким образом вы дадите экзаменатору понять, что смысл вопроса вам ясен, и вы имеете правильное представление о предмете.
- ▲ Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них, подчеркните подзаголовки: тогда экзаменатор, просмотрев вашу работу, сразу поймет и увидит, что вам есть, что сказать по каждому пункту.

- ▲ Если вы включаете в свой ответ даты, подчеркните их тоже: знание дат сразу бросается в глаза экзаменатору.
- ▲ Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

В заключении – перечислить все проблемы, вопросы и т.д., которые вы хотите охватить при ответе. Например: «Вопрос такой-то... В своем ответе я бы хотел остановиться на следующих моментах...»

В основной части – детально развернуть каждый вопрос.

В заключении – обобщить, сделать выводы, поставить точку. Например: «Таким, образом, основное, что я хотел сказать...»



**«Как готовиться к экзамену»**

*памятка ученикам*



Основные этапы по подготовке к экзамену:

1. Подготовка к экзамену, изучение материала;
2. Поведение накануне экзамена;
3. Поведение на экзамене