

Рекомендации обучающимся по подготовке к экзаменам
Волнуйся спокойно, скоро экзамены!

«Не теряй времени зря».

- ✓ 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.
- ✓ Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
- ✓ Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
- ✓ Используй время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учи в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- ✓ Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботься о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делай перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхай - сон тебе необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

Накануне экзамена

1. Толково используй консультации преподавателя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.
2. Активное припоминание – трудный и сложный процесс. Если материал усвоен тобой хорошо, то через некоторое время у тебя в памяти начнут, как бы, всплывать части ответа. И ничего страшного, если ты что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая общими знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.
3. Не следует повторять билеты по порядку. Проведи повторение материала в виде ролевой игры: проиграй ситуацию экзамена с вытягиванием билетов и ответа на них.
4. Во время этой ролевой игры, осуществляй подготовку к ответу: запиши план ответа на вопрос, используйте другие формы записи ответа на вопрос (планы-тезисы, тезисы, таблицы, схемы).
5. Оставь один день перед экзаменом на повторение материала, а перед устным экзаменом – время на то, чтобы пересказать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе.
6. Откажись от вечерних занятий, соверши прогулку и рано ложись спать.

«Встречают по одежке»

Аккуратная, опрятная одежда не только поднимет тебя в глазах экзаменатора, но и придаст тебе больше уверенности в своих силах. Когда люди хорошо выглядят, им легче добиться успеха или решить сложную проблему.

Следи за мимикой

Если ты будешь отвечать холодно и небрежно, всем своим видом показывая, насколько неприятна для тебя процедура экзамена, то вскоре и экзаменатор начнет испытывать такое же ощущение, поскольку подобное настроение является заразительным. Это не значит, конечно, что ты должен постоянно улыбаться. Но приветливость и открытость, а также то, что тебе нравится сдавать экзамен именно этому преподавателю – все это должно читаться на твоём лице однозначно.