

ЭКЗАМЕНЫ!

ВОЛНУЕМСЯ СПОКОЙНО.

Экзамены горячая пора, В ход идёт всё, что хоть как-то повышает шансы на хорошую оценку. Но, вместо перечитывания учебника перечитайте наши рекомендации — они более действенные, чем заговор билетов, приворот преподавателя и молитва на счастливый номер кабинета. Педагог-психолог рассказывает, как подготовиться к экзамену и чувствовать себя на нём уверенно.

1. Помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.
2. Составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.
3. Начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
4. Полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.
5. Разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.
6. толково используй консультации преподавателя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.
7. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.
8. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
9. День накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроя.
10. Когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение. И отвечай уверенно.

Экзамен это конечно стресс. Но стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни - ее движущая сила.

Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, мужественно идете сдавать экзамены.