

ПАМЯТКА «Как сдавать экзамены? »

Три основных положения сдачи экзамена

1. Хорошая подготовка.

- На экзамен надо прийти отдохнувшим.
- Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.
- Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произнесите про себя фразу: “Я смогу сдать экзамен”.

2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.

Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Можно заняться рукоделием (для девочек) и спортом (для мальчиков). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать.

- Вечером посвети один час (но только один!) просмотру конспектов, ничего не повторяй, только просмотри.
- В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.
- Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.
- Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса.
- Шпаргалки добавляют нервности, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!
- Хорошо позавтракай перед экзаменом, включи в завтрак сладкое.
- Какое-то время после сдачи одного экзамена посвети отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

3. Техника сдачи экзамена.

Письменные работы

- На экзамене более быстрый темп, чем на уроке, будь готов к этому.
- После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).
- На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным.
- Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй.
- В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

Устные ответы

- оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.
- поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к уроку-зачету. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза преподавателям.