

Что делать, если ждёт экзамен... для обучающегося

Экзамен - это хороший повод разобраться, наконец, в предмете, привести в порядок тот ворох знаний, который свален в голове.



1. Оценить масштаб задачи.

- Что тебе нужно от этого экзамена: только сдать и получить оценку, а потом все можно забыть, или этот материал хотелось бы усвоить прочно? Если первое, то обратите внимание на стадии погружение и штурм. Если второе, то важна стадия бульон.

- Какой результат для тебя желателен и какой приемлем? (Не надо пятаться прыгнуть выше головы).

- Как соотносится приемлемый для тебя результат на экзамене и нынешнее состояние знаний по предмету? От этого зависит объем предстоящей работы, а значит и планирование времени.



2. Бульон- погружение - штурм.

- Внимательно прочитай список тем и оцени по каждой состояние своих знаний. Важно: понимать тему, иначе не запомнишь. Все что нужно не понять, а зазубрить - откладывай на последние дни.



Стадия 1. Бульон. Задолго до экзамена накапливай сведения по предмету, причем не из учебника, а из СМИ, статей, художественной литературы.

Начинать следует с общих и фундаментальных тем. Лучший способ запомнить - понять и прочувствовать. Подойдет метод "двух учебников": берете два учебника разных авторов и читаете, сравнивая, одинаковые темы.

Перед изучением темы "взбодри" память - вспомни то, что уже знаешь по теме.

Прочитай пару раз, закрой книгу, расскажи. Повтори эти действия через несколько минут, через несколько часов, через сутки.



Стадия 2. Погружение. Несколько дней перед экзаменом систематизируй накопленные знания по предмету, ликвидируй пробелы.

Шпаргалка полезна, если:

содержит основные мысли по теме, примеры и то, что легко забыть; написана с помощью сокращений и знаков.

Применять ее следует утром перед экзаменом: просмотреть и захватить с собой.



Стадия 3. Штурм. Заучить то, что нужно именно заучить в последний день перед экзаменом.

Зубрёжки требуют даты, формулы, имена, цифры, слова-исключения.

Выучить поможет:

смысловая привязка к ряду (каждый охотник желает знать где сидит фазан, Иван родил девочку, велел тащить пеленку, что я знаю о кругах);

даты выучить несколько опорных и от них вести счёт всех остальных (за год до этого и через пять лет после этого произошло вот это);

привлечь воображение и зрительный образ.



3. Психологический настрой для каждого вида экзамена свой.

Устный экзамен настрой "Мы с экзаменатором вместе исследуем вопрос". Полюбите предмет хотя бы на время экзамена.

ОГЭ, ЕГЭ настрой "Никаких мыслей о результате - только о вопросах".
Прежде чем отвечать, убедись, что правильно понял вопрос. Сначала выполнить простые задания, пропуская сложные. Затем вернуться и делать сложные, пропуская нерешаемые. В нерешаемых попытайся логически выбрать самый правдоподобный ответ.
Сочинение настрой начать и закончить его с помощью заранее собранных заготовок.



4. Остаться в живых.

Сон должен быть полноценным. Отдых каждые несколько минут для глаз, каждый час для тела, каждые несколько часов для головы. К отдыху не относятся дела, связанные с напряжением глаз, умственной работой и сильными переживаниями. Запрещено: посторонняя литература, кроссворды, компьютерные игры. Не злоупотреблять стимуляторами (кофе, энергетик, кола) и успокоительными. Лучше пейте чай, витамины группы В и магний.



5. Да, ужас! Но ведь не ужас-ужас-ужас!

Лёгкий страх помогает собраться, мобилизовать ресурсы. Сильный страх сковывает, парализует, обессиливает. Какими мыслями сопровождается твой приступ страха? Ухвати эту мысль, запиши, а ещё лучше расскажи ее тому, кому ты доверяешь. Оцени эту мысль здраво и критически: действительно ли это так? Так ли все безнадежно? Или представь, что этот страх не твой, а твоего друга. Задай себе вопрос "если страх сбудется, что тогда?" Несколько раз. Создай образ успеха и поверь в него. Самый лучший момент - переход от сна к бодрствованию. Задержись в нем, постарайся ярко представить картину: ты уверенно и прекрасно отвечаешь, чувствуя

себя замечательно, у тебя ясная голова, прямая осанка, ровная, правильная речь, ты сам(а) себе нравишься и получаешь удовольствие от своего ответа. Прочувствуй состояние радостной уверенности и успеха. С таким настроением иди готовиться и удачу на экзамене!

