

Рекомендации по сдаче экзаменов

Наступило время экзамена. Значительную роль при сдаче экзаменов играет ваше поведение и умелое использование тактических приемов.

Рекомендации, приведенные ниже, помогут вам не растеряться в сложной ситуации:

1. Приходите подготовленным; встаньте пораньше перед экзаменом. Возьмите с собой все необходимое: ручки, карандаши, калькулятор, словарь, часы. Это даст вам возможность сконцентрироваться на задании. Расслабьтесь и не теряйте веру в себя. Страйтесь не волноваться. Не беседуйте с другими ребятами перед экзаменом: волнение заразительно. Вместо этого напомните себе, что вы хорошо подготовлены и сдадите экзамен хорошо. Если вы волнуетесь перед экзаменом или во время него, сделайте несколько медленных глубоких вздохов, чтобы расслабиться.

2. Экзаменаторы тоже люди! Заходите на экзамен с ослепительной улыбкой (дома обязательно отрепетируйте перед зеркалом свой выход). Помните: У нас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление". Смело пользуйтесь "принципом зеркала", всей душой полюбите преподавателя (но не заискивайте), и, отражая ваше очарование, он непременно ответит взаимностью. Опытные учащиеся умело используют при сдаче экзаменов "человеческий фактор" например не мешают преподавателю самому рассказывать содержание билета, кивают головой и уверяют, что именно это они и хотели сказать.

3. Уверенность и спокойствие! Взяли билет - не торопитесь. Прочитайте весь билет до конца и начните с самого легкого вопроса. Отведите 10% времени на внимательное чтение задания, выделение основных моментов и принятие решения, как правильно распределить отведенное вам время. Планируйте сначала решить легкие вопросы, а затем уже – сложные. После того, как прочтете вопросы, набросайте идеи, которые сможете использовать при ответе. Пишите все, что вспоминается, используйте яркие примеры. "Не могу ничего вспомнить" Если возникла такая ситуация, то сделайте следующее. Разделите листок на две части: в правой напишите все, что знаете; в левой – то, что вам неизвестно. Из данных в правой части – составьте план ответа. Лучше ответить не все, но четко и логично.

4. Экзамен - это творческий процесс! Помните, что преподаватель знает весь сдаваемый вами материал "назубок", И оттого, как вы будете преподносить материал, зависит, вызовет это интерес у преподавателя или нет. Подойдите к процессу сдачи экзамена творчески, как актер. Научитесь представлять себя в разных эмоциональных состояниях. Вспомните поведение и ответы других учеников, которые вам понравились. Выбери те для себя наиболее приемлемую тактику поведения и... ни пуха, ни пера!

5. Главное - не молчите! Говорить страйтесь ровно, без длительных пауз Молчание часто расценивается как незнание и порождает массу дополнительных вопросов. Начните с того, в чем вы уверены на 100%, первые правильные фразы бодрые интонации в вашем ответе произведут благоприятное впечатление.

6. Наглядность. Если при ответе у вас есть возможность нарисовать график или схему – воспользуйтесь, этим не задумываясь. Особенно удачно выглядит построение графика не заранее, а по ходу ответа. Тем самым вы демонстрируйте свободное владение темой и высокий уровень абстрактного мышления. Ваши слова экзаменатор может забыть, а график- это реальное, вещественное отражение ваших знаний.

7. Тактические мелочи. Информация, сообщаемая на экзамене, должна быть полной, ясной содержательной. Не следует слишком растягивать свой ответ.. В любую, самую обыкновенную фразу можно вложить столько значений, сколько в ней слов. Отвечайте последовательно. Страйтесь придерживаться составленного вами плана ответа - это сделает ваш ответ более уверененным и логичным.

8. Последний штрих Ответ почти закончен, и важно логично его завершить обобщением. Оно не должно сводиться к простому повторению наиболее важных положений ответа - необходимо лишь выделить и изложить одну-единственную основную мысль (четко, ярко, убедительно). Завершить ответ можно с использованием следующих фраз: «Итак, можно прийти к выводу...»; «Таким образом...»; «Подводя итоги...». Экзамен закончился. Что дальше? Вот несколько советов учащимся, сдавшим экзамен:

- Для закрепления знаний, просмотрите материал, который вы сдавали и сверьте ваш ответ.
- Снять напряжение вам помогут физические нагрузки (плавание, волейбол, баскетбол, футбол и т.п.).
- Не бегите сразу после экзамена к телевизору или компьютеру, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.

- Для поднятия тонуса выпейте стакан апельсинового сока. Проанализируйте свои результаты. Каждый экзамен готовит вас к следующему экзамену. Определите, какая из стратегий вам больше подходит. Выясните, какие стратегии для вас не годятся, и в дальнейшем ими не пользуйтесь. Используйте свои тесты во время подготовки к экзамену за весь курс.

Всем успехов и удачи в период экзаменов!