

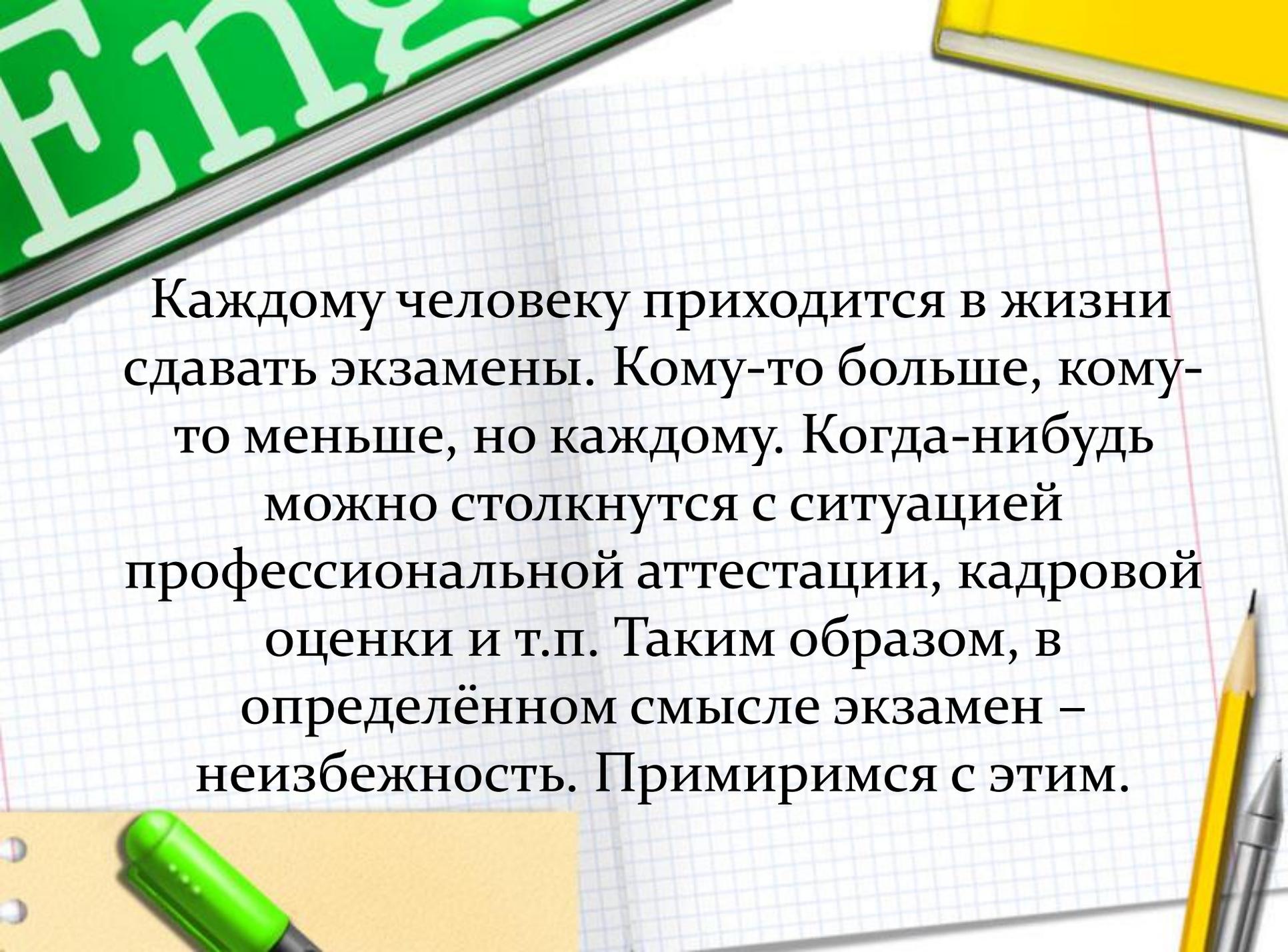


Ох уж эти экзамены!

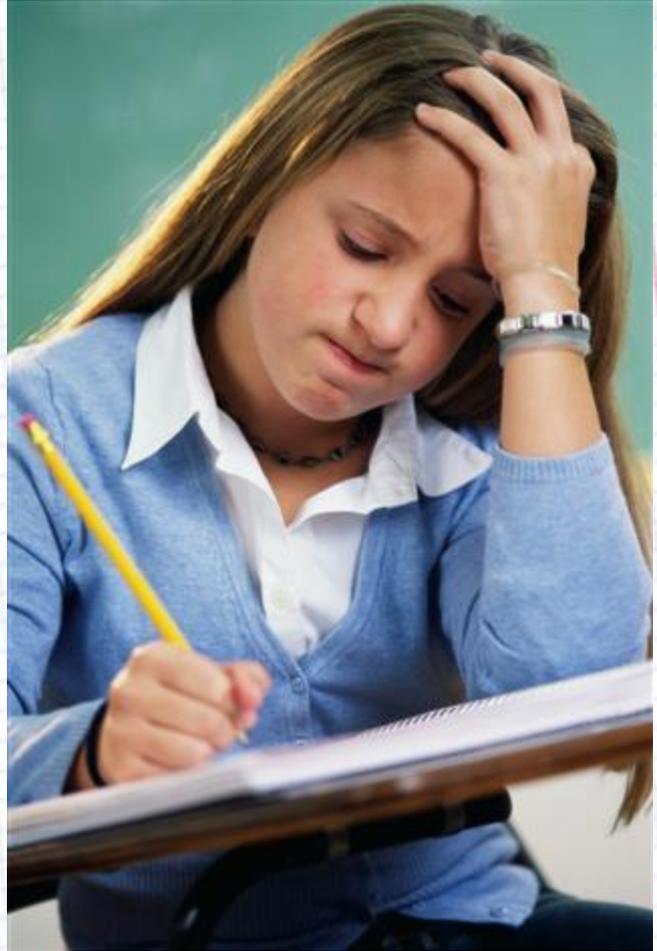
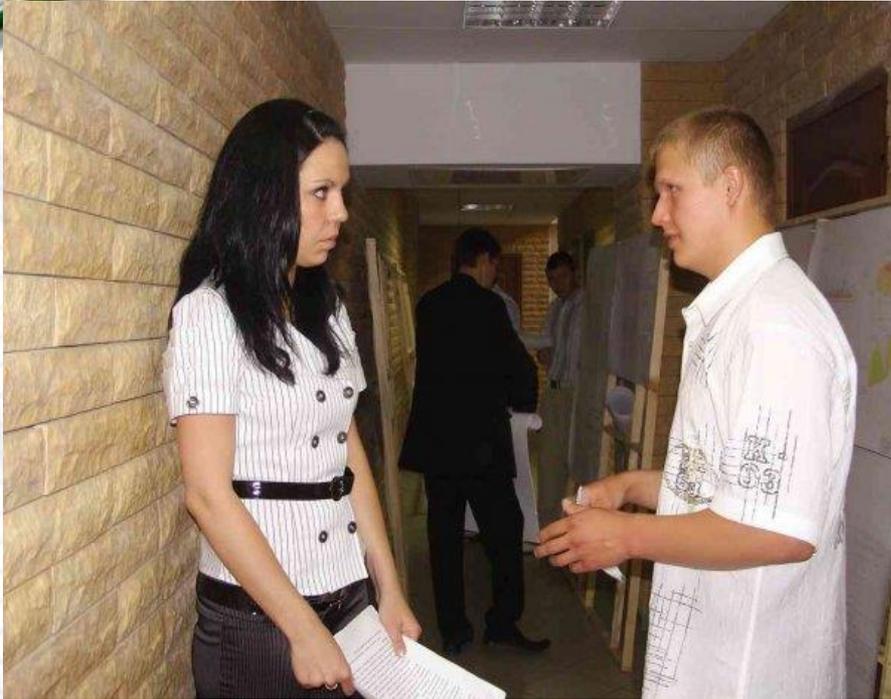
Советы выпускникам

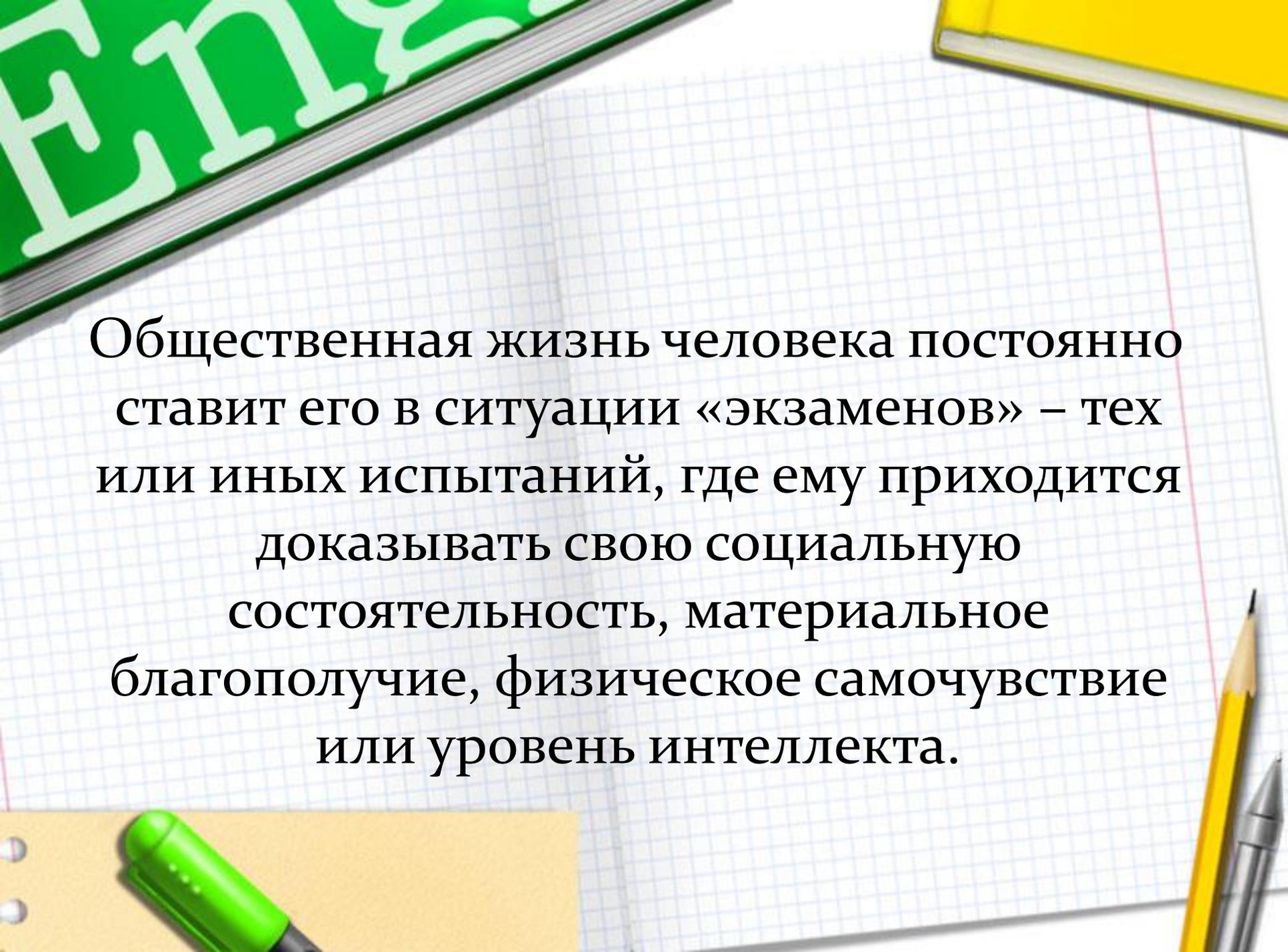
Цель

- создать методические рекомендации, объясняющие как справиться с экзаменационным стрессом,
- научить правильно организовать подготовку к экзаменам;
- посоветовать как лучше вести себя во время экзаменов.

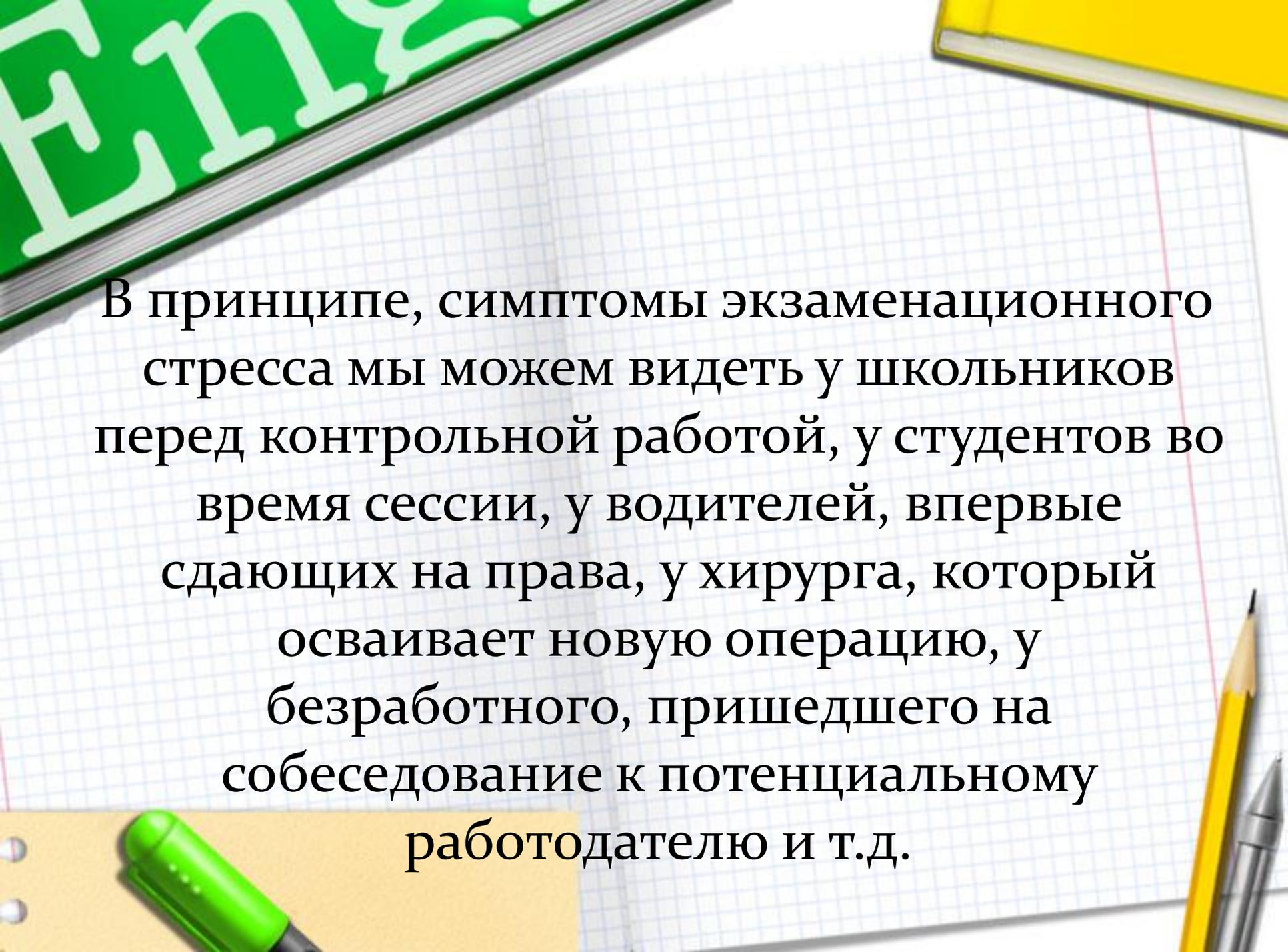


Каждому человеку приходится в жизни сдавать экзамены. Кому-то больше, кому-то меньше, но каждому. Когда-нибудь можно столкнуться с ситуацией профессиональной аттестации, кадровой оценки и т.п. Таким образом, в определённом смысле экзамен – неизбежность. Примиримся с этим.





Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» – тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта.



В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю и т.д.

51111

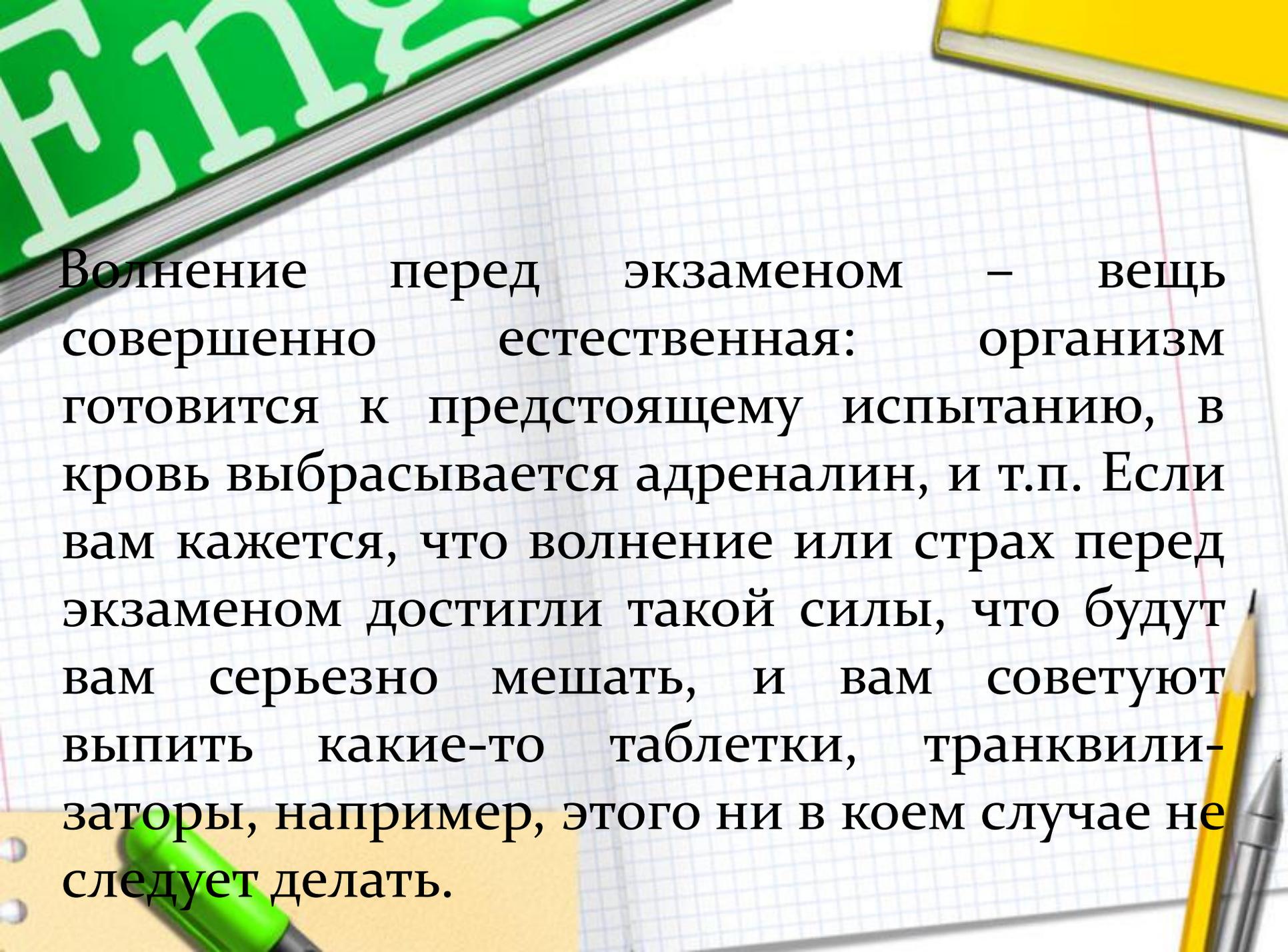


Экзаменационный стресс

Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении.

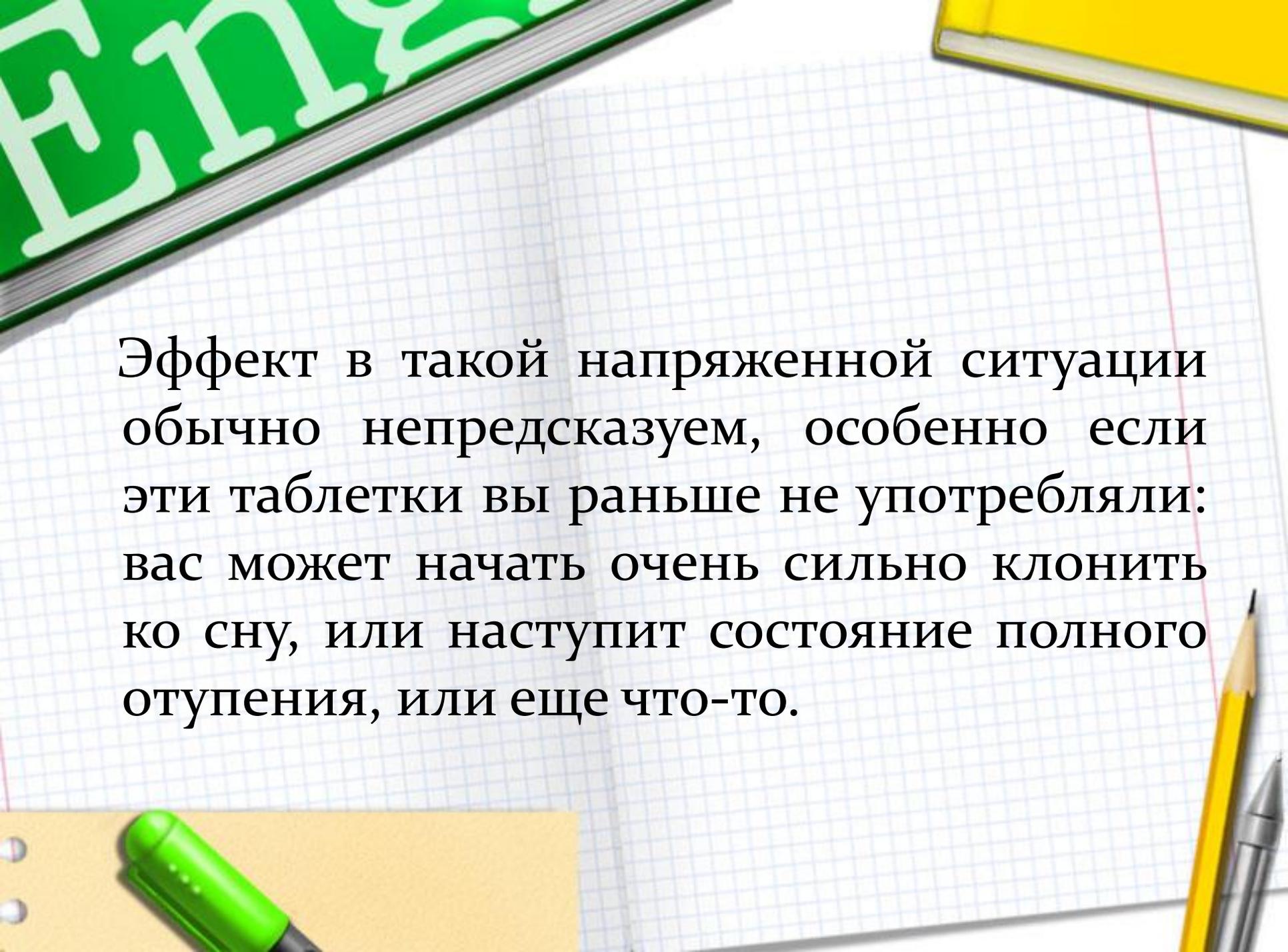
Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях – вот типичные проявления страха перед экзаменами.





Волнение перед экзаменом – вещь совершенно естественная: организм готовится к предстоящему испытанию, в кровь выбрасывается адреналин, и т.п. Если вам кажется, что волнение или страх перед экзаменом достигли такой силы, что будут вам серьезно мешать, и вам советуют выпить какие-то таблетки, транквилизаторы, например, этого ни в коем случае не следует делать.

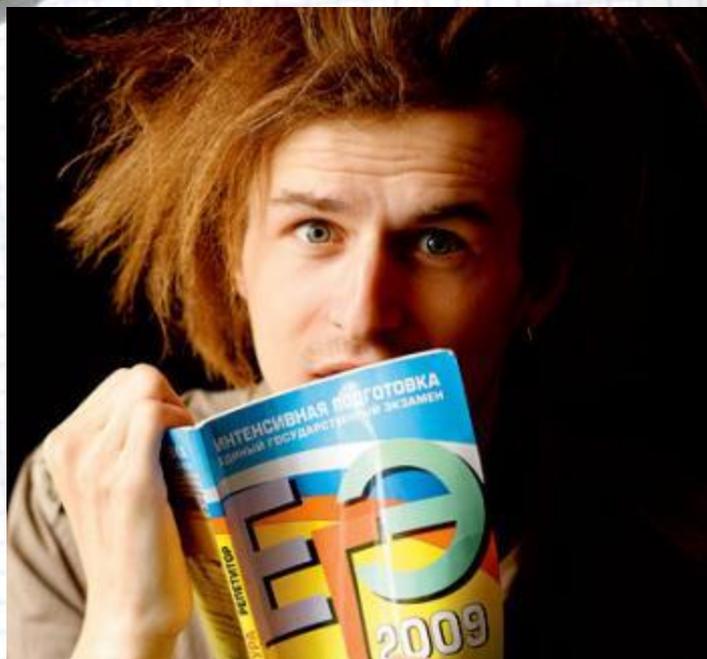




Эффект в такой напряженной ситуации обычно непредсказуем, особенно если эти таблетки вы раньше не употребляли: вас может начать очень сильно клонить ко сну, или наступит состояние полного отупения, или еще что-то.

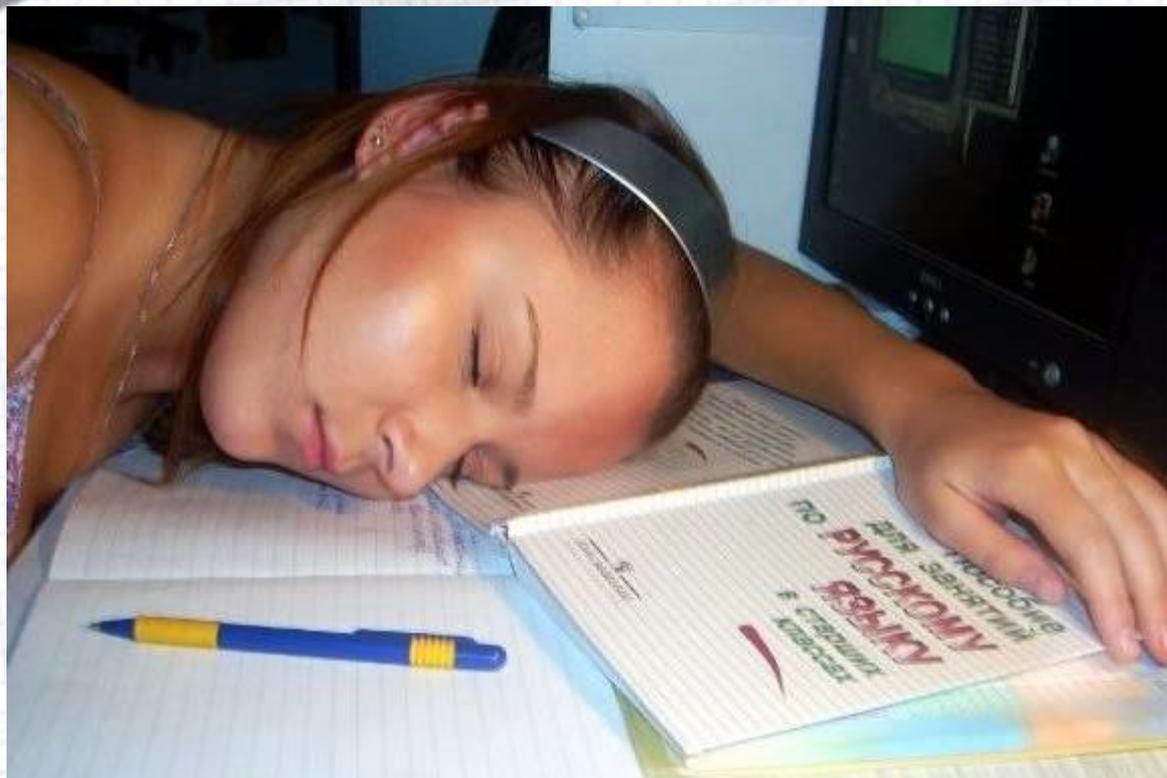
Лучше всего справляться с
волнением
самостоятельно.

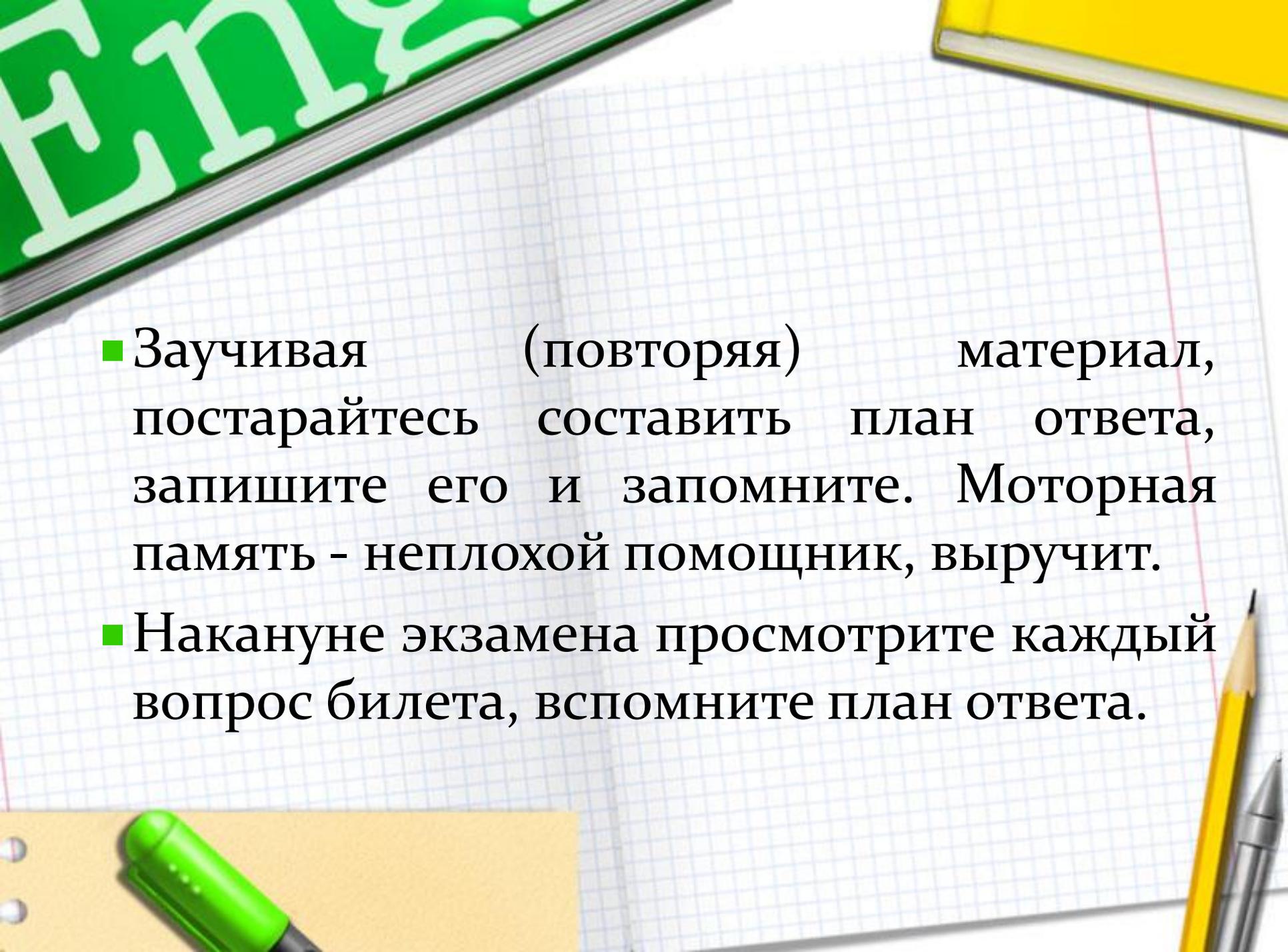
Например, можно выйти
из дома с
дополнительным
запасом времени и часть
пути проделать пешком,
сделать несколько
глубоких вдохов и
медленных выдохов и
т.п.

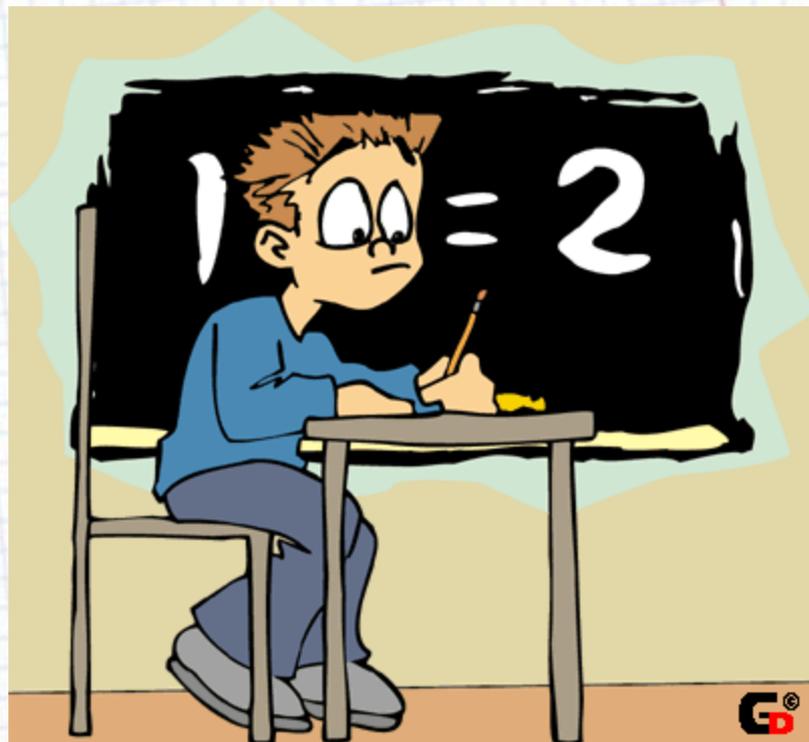


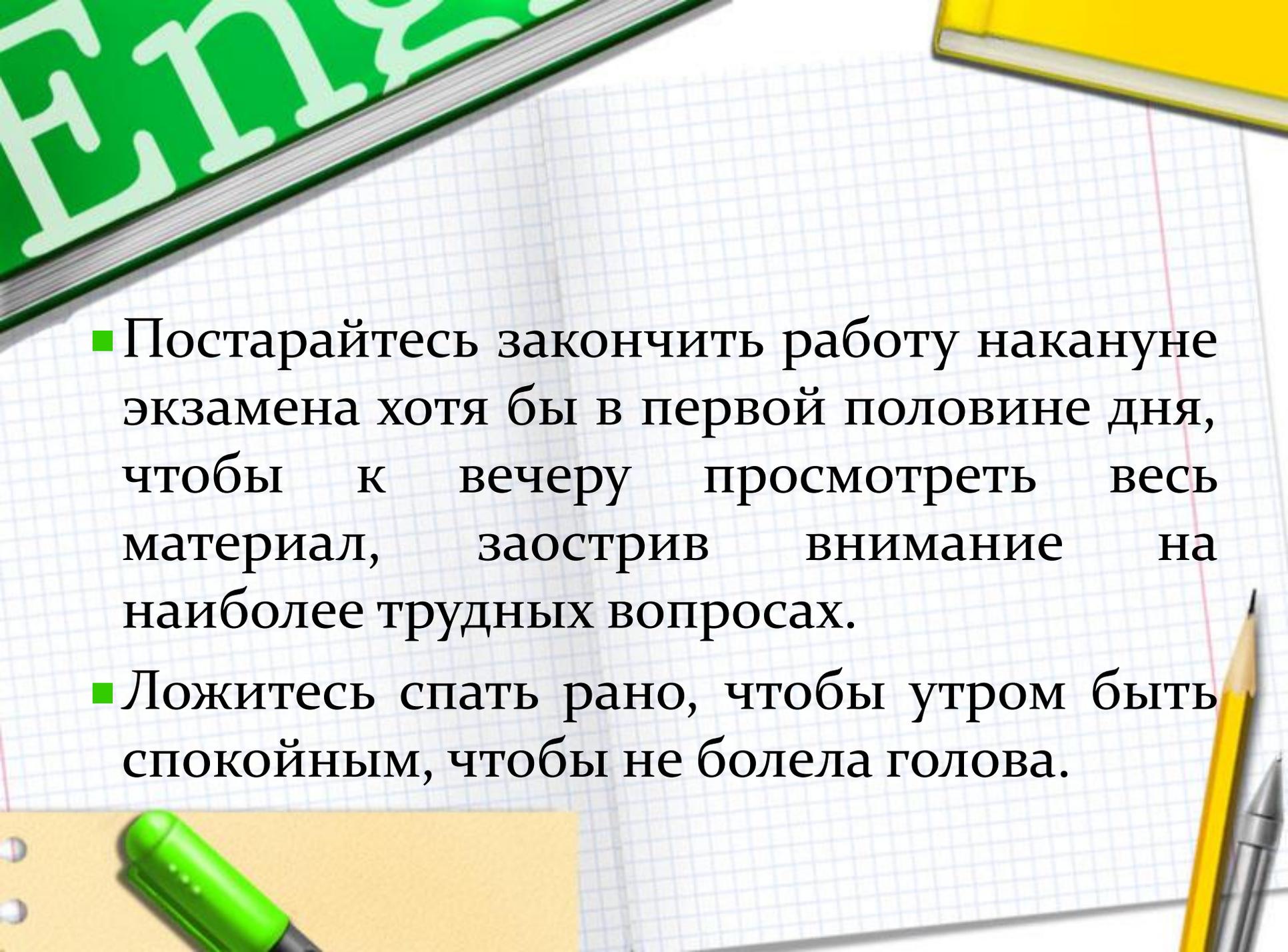
Как готовиться к экзамену

- Чередовать время работы и отдыха.
- Планировать работу на каждый день.
- Учить (повторять) нужно по темам, а не по билетам. Взяв билет, вы вспомните тему и сможете выделить то, что нужно по конкретному вопросу билета.



- 
- Заучивая (повторяя) материал, постарайтесь составить план ответа, запишите его и запомните. Моторная память - неплохой помощник, выручит.
 - Накануне экзамена просмотрите каждый вопрос билета, вспомните план ответа.



- 
- Постарайтесь закончить работу накануне экзамена хотя бы в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на наиболее трудных вопросах.
 - Ложитесь спать рано, чтобы утром быть спокойным, чтобы не болела голова.

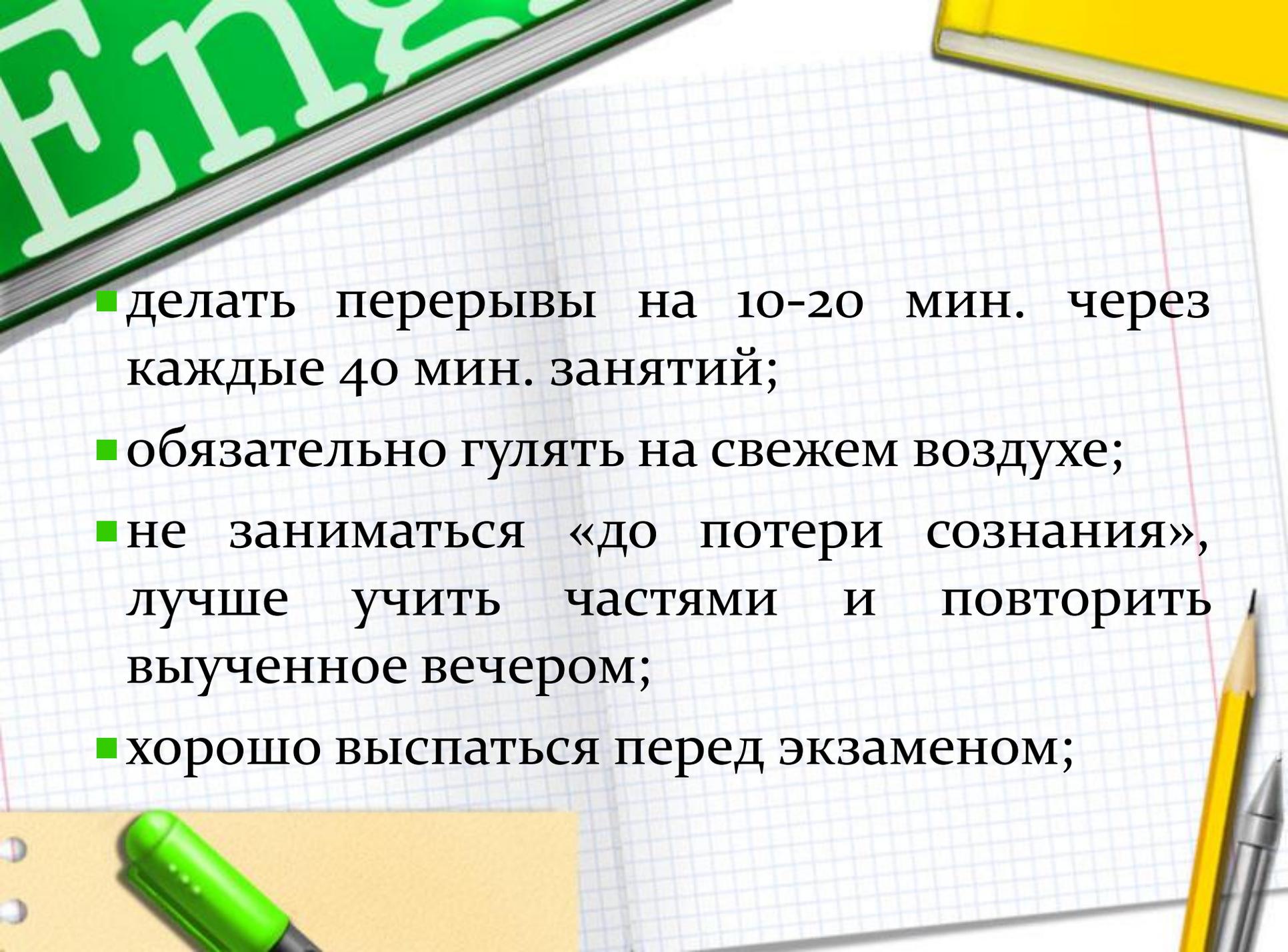
■ Собираясь на экзамен, не забывайте и о своем внешнем виде. Аккуратный и опрятный человек всегда вызывает симпатию со стороны экзаменатора.

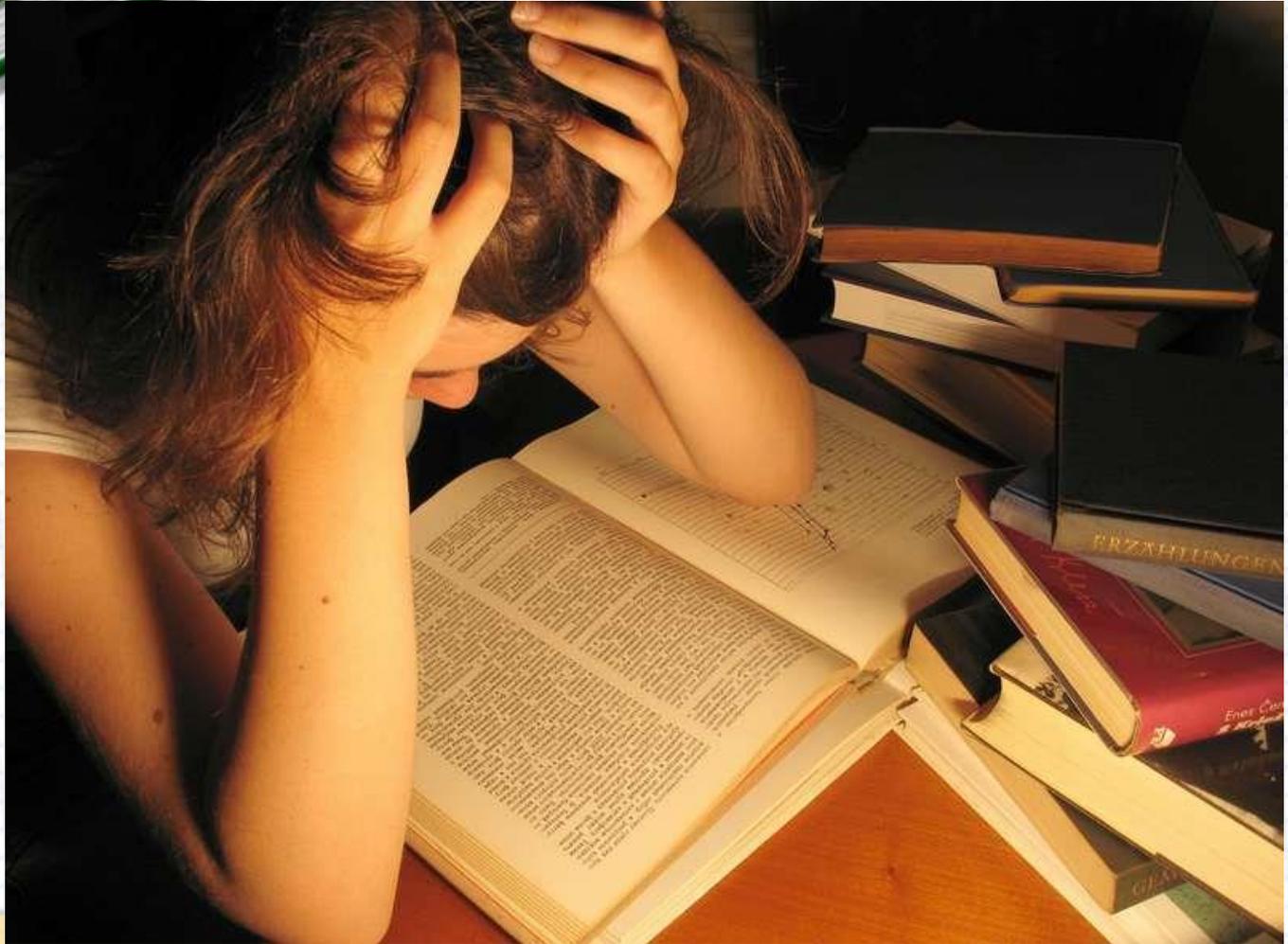


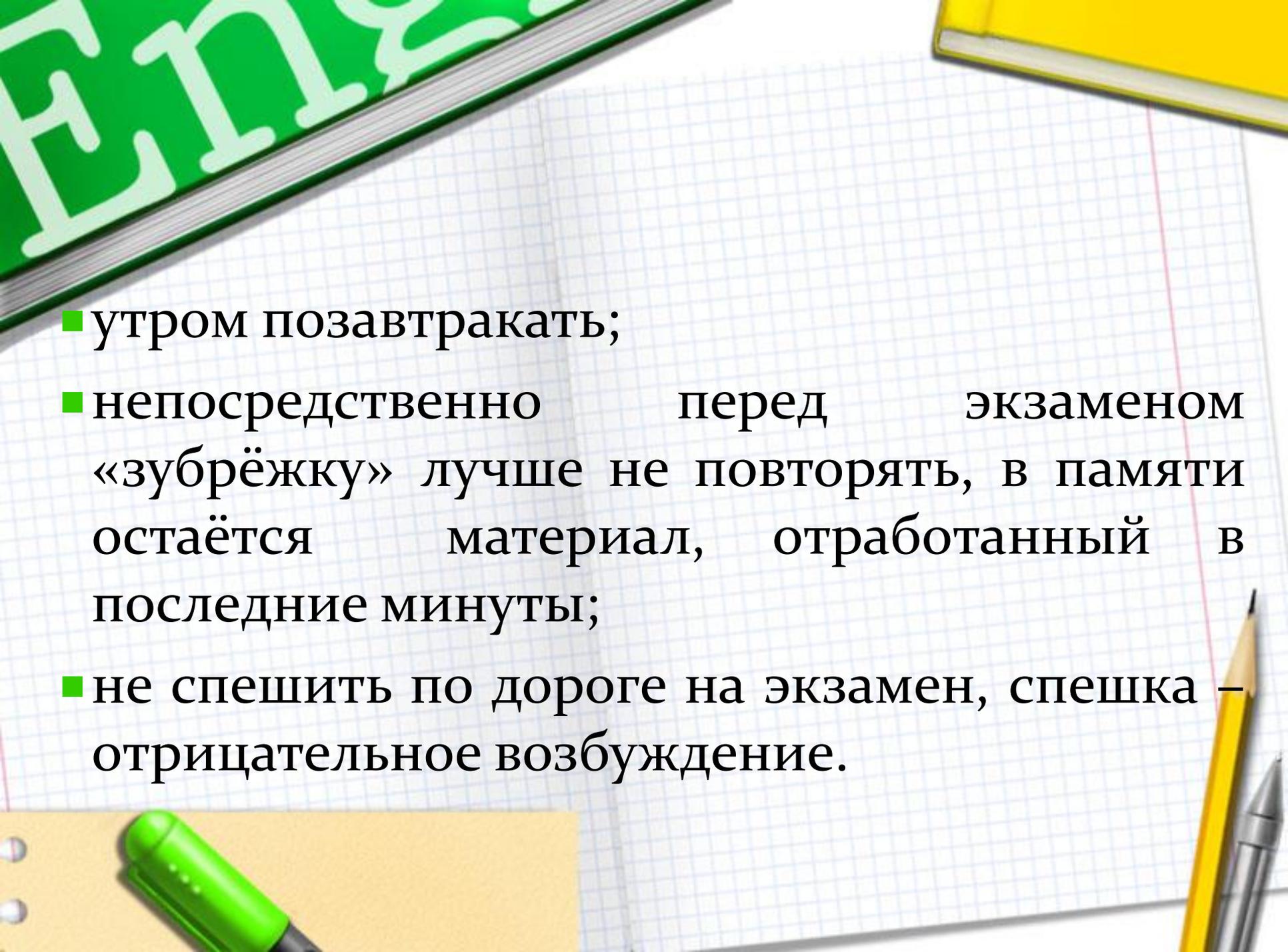
Бессонная ночь перед экзаменом – это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше. Итак, напомним:

- начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее;

- 
- делать перерывы на 10-20 мин. через каждые 40 мин. занятий;
 - обязательно гулять на свежем воздухе;
 - не заниматься «до потери сознания», лучше учить частями и повторить выученное вечером;
 - хорошо выспаться перед экзаменом;



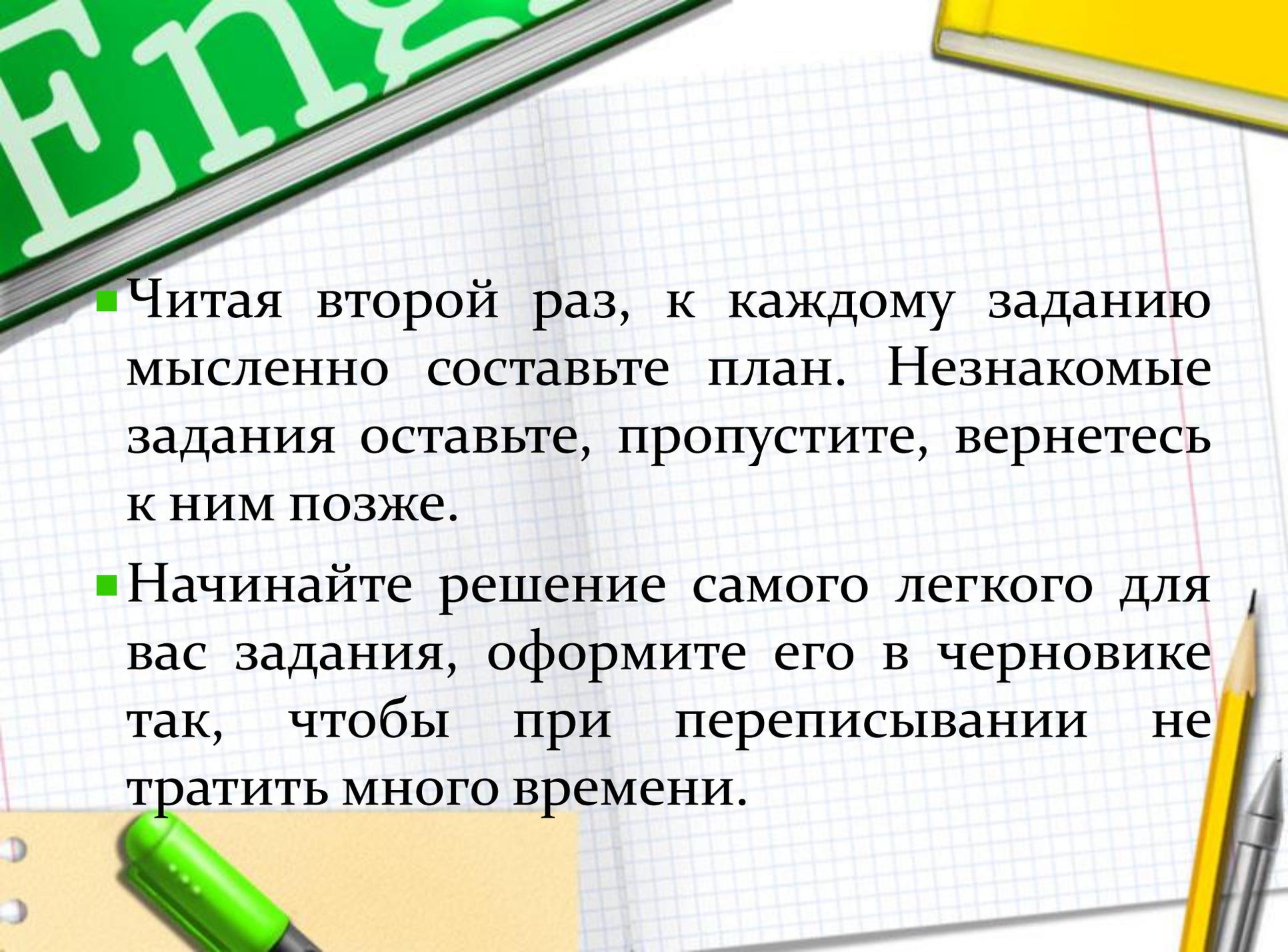
- 
- утром позавтракать;
 - непосредственно перед экзаменом «зубрёжку» лучше не повторять, в памяти остаётся материал, отработанный в последние минуты;
 - не спешить по дороге на экзамен, спешка – отрицательное возбуждение.

Как себя вести на экзамене

Будь то письменный или устный экзамен, настройте себя на работу; не паникуйте, что ничего не знаете (если, конечно, все повторили).

- Увидев текст письменной работы, не хватайтесь за работу со словами: "О! Я это знаю!". Прочитайте бегло текст, чтобы познакомиться с содержанием работы.



- 
- Читая второй раз, к каждому заданию мысленно составьте план. Незнакомые задания оставьте, пропустите, вернетесь к ним позже.
 - Начинайте решение самого легкого для вас задания, оформите его в черновике так, чтобы при переписывании не тратить много времени.

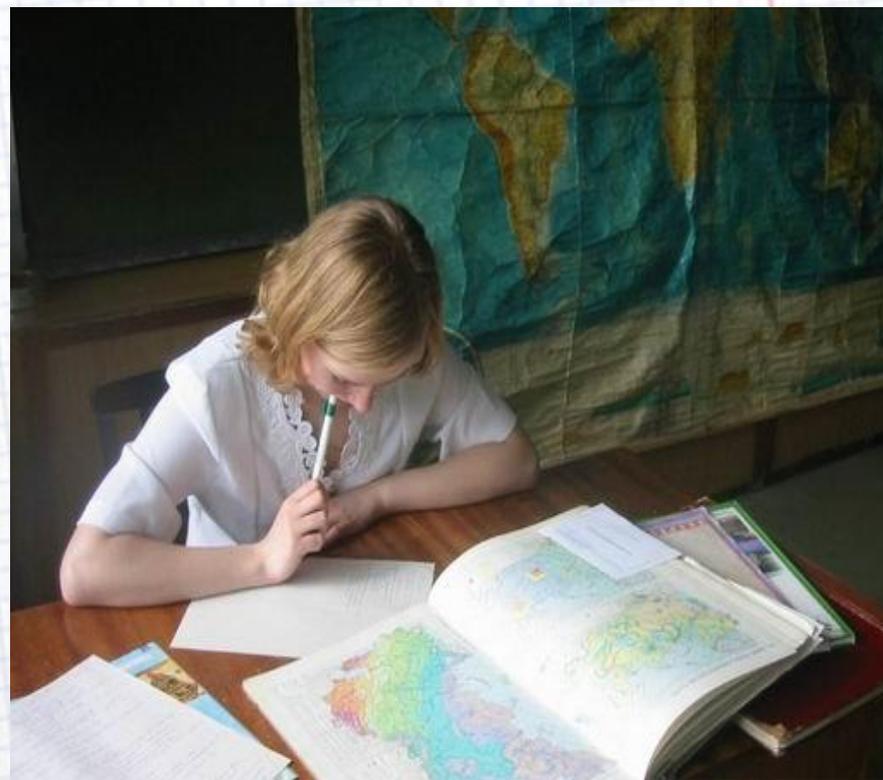


Как вести себя

на устном экзамене

Вы взяли билет. Прочитали. Если он покажется вам незнакомым, постарайтесь не торопиться произносить слова: "Я его не знаю" (если действительно не повторили). Сядьте. Подумайте. Вспомните тему, план, который составляли. Если в чем-то сомневаетесь, то спросите у членов комиссии, о том ли вам говорить. Готовьтесь к ответу на вопросы билета, как на письменном экзамене.

- Остальные задания решайте по степени сложности.
- Не забудьте оставить время на проверку.

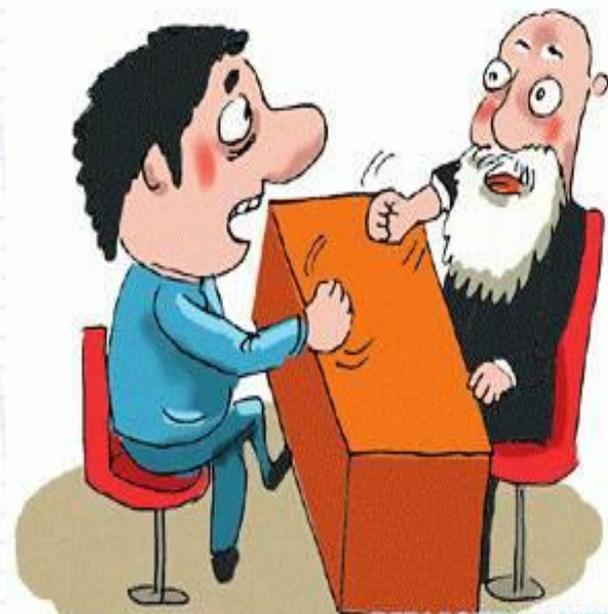
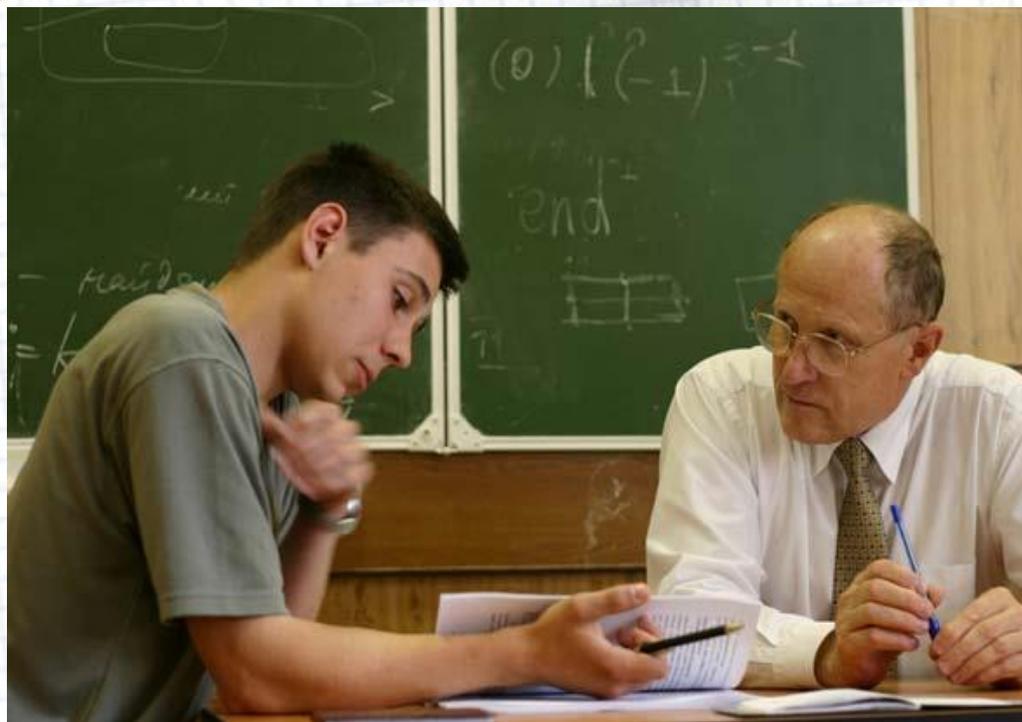


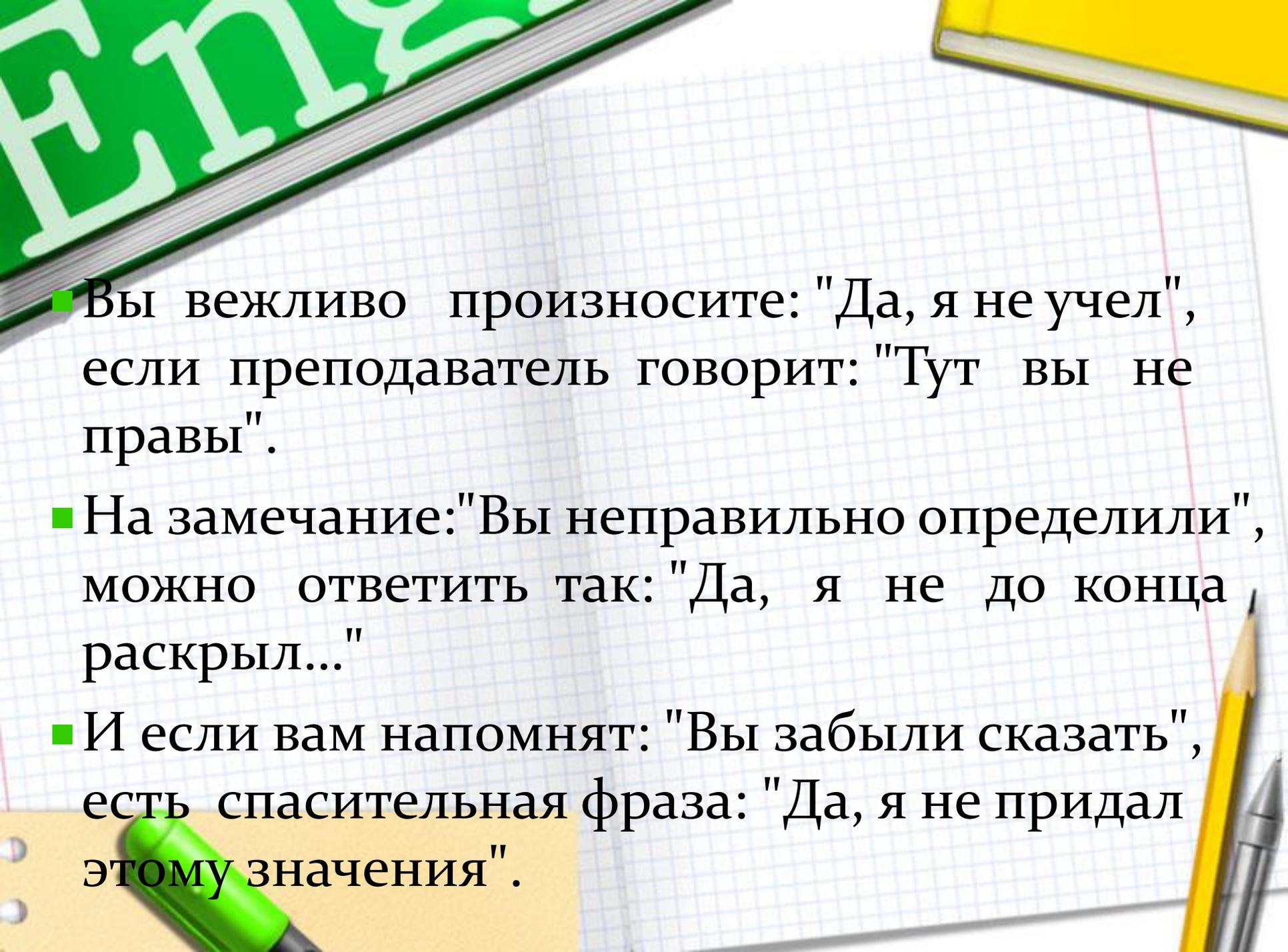
5 спасательных

кругов в трудную минуту

Никогда не пытайтесь оспаривать замечание преподавателя, а используйте перефразирования:

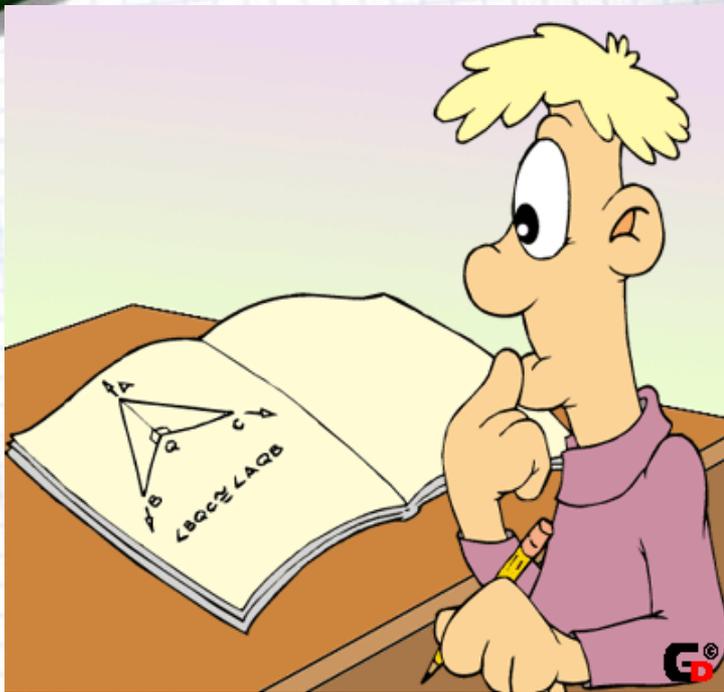
- На замечание экзаменатора "Вы ошиблись", учтиво уточните: "Да, я перепутал".
- Экзаменатор утверждает: "Вы не знаете", вы признаетесь: "Да, мне трудно вспомнить".



- 
- Вы вежливо произносите: "Да, я не учел", если преподаватель говорит: "Тут вы не правы".
 - На замечание: "Вы неправильно определили", можно ответить так: "Да, я не до конца раскрыл..."
 - И если вам напомним: "Вы забыли сказать", есть спасительная фраза: "Да, я не придавал этому значения".



Остается напомним:
и стратегия ответа на
экзамене, и
маленькие "хитрости"
диалога с
преподавателем
сработают в том
случае, если вы все же
занимались и неплохо
знаете предмет.



Вот и все.

*Счастливого вам
билета,
знакомых заданий
на письменном
экзамене!*

**Удачи на
экзамене!**



Использованные источники

- <http://www.vitrina.kg/articles/16/1498>
- <http://www.fakttv.ru/children/na/162/>
- <http://www.sportu.org/look/psychology.php>



Авторская страничка



Топчий

Ирина Викторовна

учитель высшей категории,
учитель-методист

Запорожской гимназии № 11