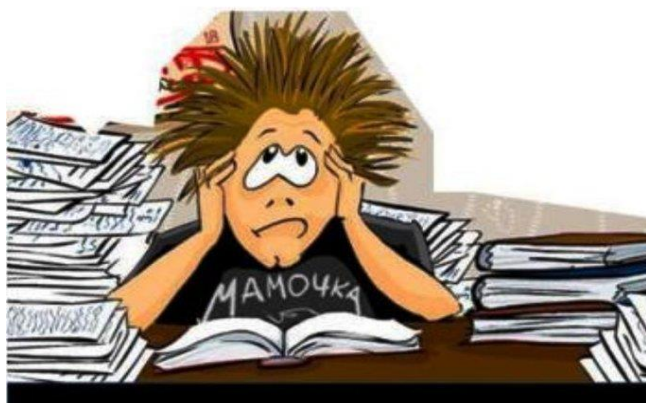


КАК ЭФФЕКТИВНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ

Огромное преимущество экзаменатора состоит в том, что он сидит по лучшую сторону стола.
Эдуар Эррио.



Первая сессия в жизни студента очень важна, так как она задает ориентир, определяет старт студента в марафоне экзаменационных сессий. И для того, чтобы этот старт был успешным - необходимо пользоваться простыми правилами при подготовке к экзаменам:

1. Готовиться к экзамену следует в течение всего семестра, постепенно составляя краткие ответы на экзаменационные вопросы, все непонятные для вас вопросы можно разобрать на семинаре или непосредственно спросить у преподавателя на консультации перед экзаменом. Подготовка на протяжении семестра сэкономит Вам время и сведет к минимуму волнение в период сессии.

2. Прежде чем начинать готовиться к экзамену - оборудуйте свое рабочее место, создайте комфортные условия для работы.



3. Поиск материала для подготовки к экзамену следует начинать в книгах, рекомендованных преподавателем в начале семестра. Преподавателю легче будет ориентироваться в логике вашего ответа, что снизит количество задаваемых дополнительных вопросов.

4. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Распределите оставшееся время, разделив его на количество вопросов плюс резерв. Последний день перед экзаменом оставьте на повторение и отдых.

5. Составляйте план на день. Планы должны быть реализуемы. В зависимости от того, кто Вы – «сова» или «жаворонок», максимально загрузить первую или вторую половину дня.

6. План должен отражать перечень вопросов, которые Вы хотите подготовить, оставьте время на питание, сон и физическую активность. Для того, чтобы материал лучше усваивался необходимо, чтобы организм был отдохнувшим, поэтому на сие не в коем случае нельзя

ЭКОНОМИТЬ.

**ВСЕ УСНУТ,
А Я ОСТАНУСЬ**



7. Психологи рекомендуют в дни подготовки 1-1,5 часа спать днем. Перед сном можно повторить наиболее сложный материал.

8. Начинать подготовку необходимо с самых трудных вопросов, которые Вы запланировали на день, так как организм еще не устал и материал легче усвоится. Если же Вы никак не можете сосредоточиться на учебе, то перейдите к легким вопросам, это позволит Вам включиться в работу.

9. Во время подготовки к экзамену составляйте структуру вашего ответа на экзаменационный вопрос (в последний день перед экзаменом Вам легче будет просмотреть все вопросы). Если экзамен устный полезно проговаривать вслух выученный материал.

10. Не старайтесь зазубрить материал - Ваша задача понять его!

11. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками - усвоил тему, закрепил ее - и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и – за новую тему.

12. Через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхайте 10 минут. Чередуйте умственную и физическую деятельность. Оставьте 1-2 больших часовых перерывов для прогулок на свежем воздухе.

13. Полноценно питайтесь (4-5 раз в день небольшими порциями).

Стимулируют запоминание следующие продукты:

- сельдь,
- скумбрия,
- сардины,
- шпинат,
- бобы,
- печень и др.



14. Сведите к минимуму прием возбуждающих напитков (кофе, крепкий чай) и сигарет.

15. Лучше воздержаться от употребления успокоительных средств и медикаментов, так как реакция организма на фоне усталости и стресса может быть непредсказуема и вызвать обратную реакцию (сонливость, туман в голове, рассеянность и т.д.).

День перед экзаменом

1. Повторите ответы на экзаменационные вопросы, используя подготовленную в процессе учебы структуру ответа.

2. Если у Вас достаточно осталось времени после повторения всех вопросов, Вы можете устроить «репетицию» экзамена. Для этого напишите номера вопросов на листке бумаги и, вытянув любой вопрос, постарайтесь ответить так, как Вы бы отвечали на него на экзамене.

3. Перед сном рекомендуется прогуляться по свежему воздуху пару часов.

4. С вечера сложите вещи, которые Вам будут необходимы на экзамене (ручки, бумага, конспекты и т.д.), а также продумайте и подготовьте одежду, в которой Вы пойдете на экзамен. Лучше выбирать одежду светлых пастельных тонов, отдавая предпочтение деловому стилю одежды (избегайте слишком ярких тонов и большого количества аксессуаров).

5. Накануне экзамена ложитесь спать рано, чтобы на экзамене Вы чувствовали себя отдохнувшим и активным.

6. На экзамен следует приезжать заблаговременно, чтобы не волноваться о своем возможном опоздании и иметь возможность перед экзаменом немного успокоиться и прийти в рабочее состояние.

Во время экзамена

1. Прежде всего, не забудьте поздороваться, улыбнуться и спокойно встречайте взгляд собеседника.

2. Вытянув билет, спокойно сообщите номер, не читая экзаменационных вопросов.

3. После того, как Вы сели на место подготовки и успокоились, прочтите внимательно вопросы.

4. Для того, чтобы время не пролетело незаметно, положите перед собой часы и подсчитайте приблизительно, сколько у Вас есть времени на каждый вопрос (учитывая сложность вопроса).

5. Не волнуйтесь, если Вам кажется, что Вы ничего не помните. Начинайте с того, вопроса, который знаете. При подготовке к ответу на него Вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы.

6. Фиксируйте самое основное на бланке, составьте план своего ответа (структуру), оставляя место для информации, которую Вы вспомните позже (примеры, дополнительная информация).

7. После того, как Вы написали свой билет полностью, прочтите ответы на вопросы, чтобы как можно меньше обращаться к бланку во время ответа экзаменатору.

8. Отмечайте любимые слова и выражения преподавателя и постарайтесь вставлять их в ответ.

9. На экзамене демонстрируйте уверенность в себе и уважение к собеседнику.



Если Вы перед экзаменом нервничаете - простое дыхательное упражнение поможет Вам с этим справиться. Закройте глаза и дышите медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представьте себе, что втягиваете носом свой любимый аромат. Выдыхая, слегка сомкнутые губы так, словно хотите задуть пламя свечи. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: **«Я расслабляюсь и успокаиваюсь»**, синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова **«я»** и **«и»** следует произносить на **вдохе**, а слова **«расслабляюсь»** и **«успокаиваюсь»** - на **выдохе**.

Можно также проговорить про себя: «Я спокоен и уверен в себе», «Моя память работает хорошо. Я все помню», «Я могу доказать, что много работал и все выучил», «Я справлюсь».

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!

