

«Приходите на экзамен со свежей головой: во многом придется разбираться впервые»



Несколько советов

*Следи за реакциями экзаменатора. Если при твоём ответе экзаменатор кивает головой или говорит «да», то, значит, ты на верном пути. Смело продолжай излагать материал.

*Если педагог спрашивает тебя по другим вопросам, пытаясь определить уровень знаний, то ты можешь попросить минуту на обдумывание.

*Проявляй вежливость, никогда не спорь с экзаменатором. Отрегулируй темп речи: он не должен быть ни медленным, ни быстрым.

*На экзамене не экспериментируй с одеждой. Выбирай вещи строгого, делового стиля. Цвета, располагающие к себе—серый, синий, белый, коричневый, бордовый. Красный цвет может вызвать раздражение у твоего слушателя. И ещё—на экзамене неуместны голые животики, яркая бижутерия и обилие аксессуаров.

*Тебя не поймут и заподозрят в списывании, если будешь иметь гарнитуру для сотового телефона или плеер с наушниками.

Никогда не теряй чувства юмора— оно тебя не раз выручит в сложных ситуациях!!



Что делать если....

* ...вообще ничего не знаешь?

Не говори об этом экзаменатору, а попробуй начать рассуждение издалека. Например «Прежде чем рассматривать формы и методы работы, следует остановиться на вопросе...». Возможно, какие-то знания выплывут из памяти. Хотя, конечно, перед экзаменом лучше повторить материал

* ...уже отвечая, забыл, о чем нужно говорить?

Сохраняй спокойствие, хотя бы внешне. Повтори последние сказанные слова, а затем попробуй перефразировать свою мысль

* ...тебя не слушают?

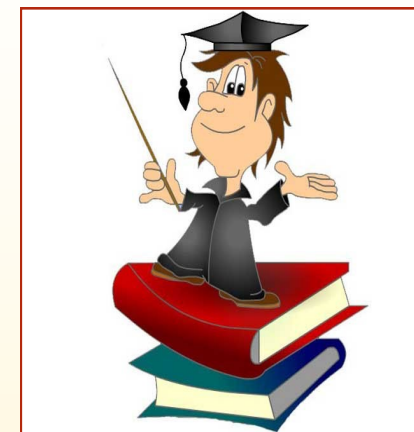
Продолжай отвечать, как будто ничего подобного не заметил.

* ...экзаменатор перебил тебя?

Ни в коем случае не показывай, что ты разозлился. Главное— сохраняй чувство собственного достоинства и не поддавайся на провокацию

* ...ты ошибся при ответе?

Если знаешь, как исправить, сделай это. И затем продолжай спокойно отвечать



Как подготовиться к экзаменам

С первыми теплыми лучами солнца к нам приходит весна. Но у студентов на носу сложный период очередной сессии. Психологическая служба колледжа готова помочь вам советами, как лучше подготовиться к экзаменам, сохранив при этом здоровье и душевное спокойствие

Психологическая служба



Как психологически подготовиться к экзамену

*Поверь, экзамены студенты сдают на протяжении многих сотен лет. И эта форма проверки знаний выдержала испытание временем. А значит, действенна. Многие люди, которые в свое время были студентами, вспоминают сессию как насыщенный, напряженный, но интересный период. Во время сессии рождаются шутки, анекдоты и новые идеи.

*Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, сохраняя при этом спокойствие, - и у тебя все получится!!

*Если очень трудно идет процесс запоминания, то постарайся запомнить самое легкое. А потом переходи к изучению трудного материала.

*Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижения расслабления.


*Заранее продумай, как тебе подготовить свой организм к сессии. Возможно, надо будет позаниматься физическими упражнениями, пропить курс витаминов, чтобы твоё тело было готово выдержать большие умственные и психологические нагрузки.


*Реши накопившиеся проблемы во взаимоотношениях с друзьями, родителями до сессии. Не откладывай серьезные дела на период экзаменов. Тебе будет некогда заниматься другими делами, кроме учебы.


«К вершине горы ведут разные тропинки».


Китайская мудрость

Этапы подготовки к экзаменам

 За неделю или за две подготовь график подготовки чтения или заучивания экзаменационных вопросов.

 Оставь два дня на повторение пройденного материала. Чтобы освежить в памяти слегка подзабытые вопросы и понятия.

 В ночь перед экзаменом советуют не учить, а выспаться и утром отдельные вопросы пробежаться взглядом.

 Приходи на экзамен вовремя, если ты уверен в своих силах и рассчитываешь на лучший результат. Иди в первой пятерке отвечающих. Преподаватели знают, что первыми, как правило, идут отличники и хорошисты.

Как проходит процедура экзамена?

Процедура сдачи устного экзамена проходит следующим образом: ты заходишь с зачеткой в кабинет, где проходит экзамен. Выбираешь билет. Преподаватель записывает номер билета и ты садишься готовиться. Время, которое отводится на подготовку - от 15 минут до 1 часа. Затем ты садишься перед преподавателем и отвечаешь. Заглядывая в свой листок и отвечая на вопросы. Отвечать надо уверенно и беспрерывно. Долгие паузы не приветствуются.

Режим дня

Конечно, по мнению авторов анекдотов, во время сессии студент может и китайский язык выучить за пару дней. Но зачем так напрягаться? Не надо злоупотреблять возможностями организма и устраивать ему проверку на прочность. Все-таки жизнь будет продолжаться и после сессии. Поэтому не забываем про полноценное питание, сон, отдых.

Как запомнить большое количество материала?

- * Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь. И лишь потом проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты конспекта.
- * Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на небольших карточках. В последний день перед экзаменом просмотри карточки с планом ответа.

Некоторые закономерности запоминания

*Эффективнее больше времени потратить на повторение по памяти, чем на многократное чтение.

*Лучше запоминается материал, который при чтении ты будешь сопровождать небольшими схемами (рисунками). Если больше развита зрительная память, то эти маленькие рисунки помогут вспомнить большой кусок текста.

*Если у тебя больше развита слуховая память, то попробуй попросить подругу (друга) прочитать тебе вслух отдельные абзацы учебника. И ей (ему) будет полезно повторить материал, и ты лучше запомнишь.

Поведение на экзамене

*Приходи на экзамен с настроением, что все получится!

*Ознакомься с вопросами и начинай писать ответ на тот вопрос, который легче. Не показывай огорчения, если не знаешь ответа, у тебя есть время подумать.

*Ответы на вопросы должны быть по существу. Полными, четкими. Не залезай в чужие вопросы, если хорошо знаешь свой.

*Будь на экзамене активным. Отвечай уверенно. Не надо сознаваться, если ты чего-то не знаешь. Экзамен - не место для исповедей и душевных бесед. От тебя ждут обдуманных и переработанных знаний, которые были даны на занятиях в течение года.



ЦЕЛЬ

«На экзамене первыми сдают нервы».

Шутка КВН

Билет на экзамене надо брать быстро и весело!!

