

## СКОРО СЕССИЯ!

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Эти рекомендации специально для вас, студенты! Экзамен это очень серьезное испытание! Именно в это время придется самостоятельно приводить себя в состояние внутреннего равновесия, без которого невозможно нормально подготовиться к экзаменам.

Мы разработали ряд рекомендаций, которые позволят вам успешно сдать экзамены.

Со своей стороны, будем очень благодарны и рады, если вы действительно извлечете для себя полезную информацию.

*С уважением, психологическая служба*

#### 1. ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

1. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий, и ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах.

2. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы.

3. Хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Просто нет настроения. В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам *более всего* интересен и приятен.

4. Если вы включились в работу и забыли обо всем окружающем, необходимо соблюдать правила умственной гигиены. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы и т.д.

**Часы повышенной психической активности  
(по местному времени):**

- 1. 9-00 - 12-00 - высокая активность;**
- 2. 12-00 - 14-00 - спад активности;**
- 3. 14-00 - 17-00 - 75% от утренней;**
- 4. 17-00 - 18-00 - значительный спад;**
- 5. 18-00 - 21 -00 - 75% от дневной;**
- 6. 0-00 - 2-00 - самый низкий уровень активности.**

*Примечание:* могут быть индивидуальные отклонения.

5. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, *и ответ* получается отрывочным, скомканным, *Когда* вы записываете план ответа, вы становитесь в *позицию* человека, передающего *СБОИ* знания другим, т.е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзамене.

6. Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько *по* этому предмету вы уже знаете. Дайте себе отчет о том, где вы находитесь, и сколько вам предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее.

Для этого необходимо отделить *легкие* или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным. Необходимо концентрировать внимание на ключевых *мыслях*.

7. *Готовясь* к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, напротив, *мысленно* рисуйте себе картину триумфального, легкого победного ответа. *Совет* может быть таким: *сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей. Обязательно составляйте план ответа на каждый вопрос, причем каждый на*

*отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.*

## **2. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ.**

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказывать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать - этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднения.

2. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, *голосом*. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и в своих знаниях.

Известно, что голос, поза, жестикуляция не только «выдают» состояние человека, и по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

3. Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену не хватает всего одной ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять.

4. С вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен - это своеобразная борьба. Не бойтесь поспать - отдых вам как раз нужен. При этом лежать и мучиться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестаньте беспокоиться о том, что сон не идет, и вам, возможно, удастся хотя бы вздремнуть.

## **3. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА.**

Первые несколько минут в начале экзамена - самые нервные, но они могут стать самыми ценными, *если* вам удастся их разумно использовать.

1. Взяв билет, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое пусть *совсем* немного для вас легче.

2. Напишите примерный план ответа на листе бумаги. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе, пи-

шите даже то, что может в начале показаться ненужным. Возможно, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать *более* ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.

3. Составление этого небольшого плана, возможно, займет у вас минут 20-25, и вы можете заметить, что многие *отложили* свои листочки в сторону. Если считаете нужным, то продолжайте работу. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на каждый вопрос.

#### 4. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

- **...вдруг обнаружилось, что попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного.** Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать *все*, что когда-либо слышали *по* этому поводу. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, **возможно**, вспомните что-нибудь из пройденного. Обязательно составьте план ответа: лучше ответить не все. Но то, что вы знаете, изложить четко и логично, чем как бы сказать *все*, но делать это хаотично, начиная говорить об одном, потом вдруг переходя к другому, возвращаясь к тому, что за был и т.д.

- **... вообще ничего не знаете.** Не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, стараясь придерживаться темы. Развивайте мысль постепенно.

- **...вам задают дополнительный вопрос.** Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется *совсем* немного;

- **...вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали** Не вступайте в спор. Если вы уверены в своих знаниях, попросите зад; дополнительные вопросы.

Надеемся, что данные рекомендации позволят успешно сдать вам предстоящую *сессию* И хотим пожелать Вам: **Ни пуха , Ни пера!!!**

**Психологическая служба СНТ**