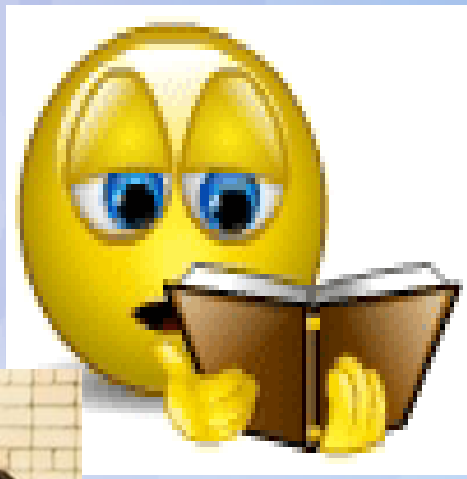
Важное условие успеха- надежда на себя, уверенность в себе



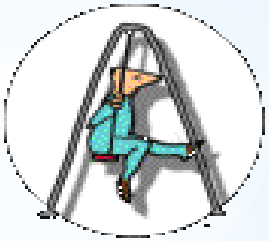
Совет и поддержка товарищей тоже необходимы

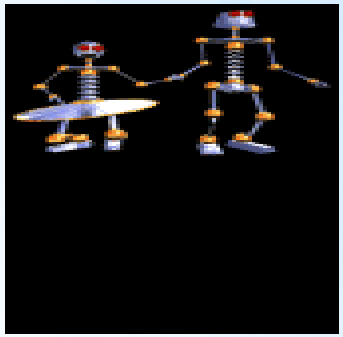


Поиграем

Вам надо выбрать соответствие и описать ситуацию. *Экзамен – это…*

1. Праздник
2. Смелый поступок
3. Тяжёлая работа
4. Борьба
5. Экстремальная ситуация
6. Ничего особенного
7. Будущая независимость
8. Предстоящая свобода











Экзамен. Успешность его сдачи.

Факторы, влияющие на успех

- **Уровень знаний**
- **Эмоцион.способность выдержать экзамен**
- **Умение преодолевать трудности**

Закончи предложение

Откровенно говоря,

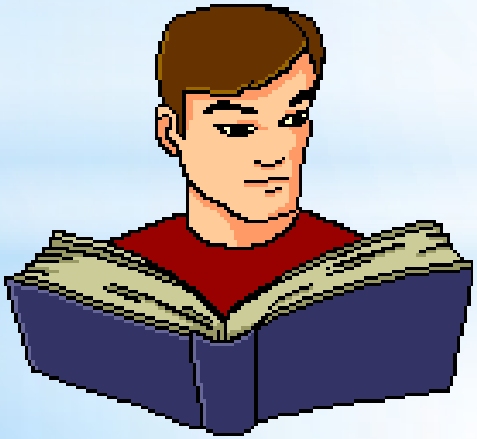
когда я думаю о предстоящих экзаменах, то….

Когда я волнуюсь, то…

Когда я не могу собраться с мыслями, то…

Когда я прихожу на консультацию…

Когда я готовлюсь к экзаменам…





Памятка
Как подготовиться к сдаче экзаменов

* **Подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
* **Составь план занятий.** Для начала определи, кто ты – "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.
* **Начни подготовку** с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.
* Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.
* **Выполняй** как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.
* Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.

Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.

Накануне экзамена **не переутомляйся**. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

* **Начни с легкого!** Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* **Читай задание до конца!** Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не "по зубам"). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
* **Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.
* **Запланируй два круга!** Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям (“первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (“второй круг").
* **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.
* **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Учись на экзамене владеть своими эмоциями



" Эмоции - это ветер,
который надувает паруса.
Он может привести корабль в движение,
а может потопить его"

Вольтер



Как подготовиться психологически?

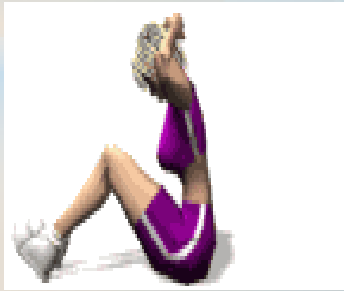
1. **Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.**
2. **Начинать готовиться к экзаменам заранее.**
3. **Сначала повторить то, что даётся легко, затем перейти к более сложному**
4. **Настроить себя на то, что экзамен – необходимость и сдавать его всё равно придётся**.





Как поддержать работоспособность

1. Чередовать умственный и физический труд
1. Беречь от переутомления глаза, давать им отдых
2. Научиться быстро переключаться с одного вида умственной работы на другой
3. Минимум телевизионных передач
4. Минимум работы на компьютере
5. Знать свои слабые стороны и пытаться их искоренять (н-р, лень…)
6. Знать свои сильные стороны и умение их использовать на благо себе(выносливость, навыки составления плана, зрительная память, слуховая)
7. После каждого часа работы делать зарядку
8. Организовать своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало во время работы



При хорошей зрительной памяти



1. Подчёркивать опорные (ключевые места)
2. Фиксировать их на маленьких карточках
3.Составить план
4.Составить опорную схему или таблицу
5. Закрыть глаза и мысленно воспроизвести то, что запоминалось

6. На карточки крупно , разными цветами выписать основные понятия или формулы, развесить их по стенам, чтобы они всегда были перед глазами

Если память слуховая



Читайте вслух

Начитайте трудный материал на аудио-кассету и периодически прослушивайте

При чтении и прослушивании чётко проговаривать слова с небольшими паузами.

Приучить себя пересказывать вслух, но не заучивайте наизусть

Можно попытаться зарифмовать трудное в небольшие стихотворения или присказки

Питание



1. Четырёхразовое, богатое витаминами
2. Предпочтение молочным продуктам, овощам, фруктам
3. Включить в питание белок (мясо и рыбу)
4. Не питаться всухомятку и на скорую руку
5. Улучшает память морковь с растительным маслом
6. Каждый день половинку репчатого лука (улучшает снабжение мозга кислородом)
7. Пить травяные чаи (н-р., мяты)
8. Лимон освежает мысли за счёт витамина С
9. Капуста снимает нервозность
10. Банан поддержит хорошее настроение



Будьте уверенными в себе и все у вас получится!



*Удачи вам , выпускники!