

**Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!**

**Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя,  
показать свои возможности и способности**

**(10 «секретов»)**

**Первый «секрет»** - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

**Второй «секрет»** - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

**Третий «секрет»** - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

**Четвертый «секрет»** - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

**Пятый «секрет»** - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

**Шестой «секрет»** - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

**Седьмой «секрет»** - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Восьмой «секрет»** - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Девятый «секрет»** - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выпись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения.

**Десятый «секрет»** - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

***Успеха и отличных результатов!***

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

### **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл.

**Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции.**

**Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.** Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: **если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.** Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей.

**В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?**

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

### **Ритмичное четырехфазное дыхание.**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

- Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).
- Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.
- Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).
- Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

### **Аутогенная тренировка (3-5 минут)**

- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

- Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
- Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

## *Советы психолога*

Подготовку к сдаче экзаменов можно разделить на две части:

- как готовиться к экзаменам;
- как сдавать экзамены.

### **I. Как готовиться к экзаменам**

- Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь, прежде всего, для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего “знания” и “незнания”.
- Для этого необходимо сделать несколько десятков небольших карточек размером в четверть тетрадного листа, а на карточках напиши вопросы по данному предмету.
- Внимание! На одной карточке – один вопрос!
- Теперь перемешай карточки, затем вытаскивай их по очереди и отвечай на вопросы. Но только честно! Если ты сумеешь ответить на вопрос хорошо – поставь на карточке крестик, если немного хуже – треугольник, если совсем плохо – квадрат.
- Можно поиграть с другом или подругой в игру “Экзаменатор и испытуемый”.
- При повторении стоит уделить больше внимания тем карточкам, на которых нарисован квадрат, немного меньше тем, где нарисован треугольник, и совсем немного – где нарисован крестик.
- Составь план повторения.
- За два месяца до начала экзаменов распредели объем материала по неделям.
- Более подробный план составляй всякий раз в начале каждой недели: сколько часов ежедневно ты намерен повторять, какие главы.
- При этом помни, что лучше всего учиться забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. И в той очередности, в какой ты учил эти предметы в первые три дня. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение.
- Накануне вечером, перед сном, в голове попытайся представить, какие темы ты будешь учить завтра и как.
- Неделю перед экзаменом посвети просмотру всех планов и конспектов.
- За день до экзамена прекрати повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного “отлежаться”.

## Памятка Техника повторения перед экзаменом

1. Готовиться к экзамену лучше вдвоем. При этом не нужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать.
2. Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на отдельный лист. Можешь повесить его над столом.
3. Повторяй материал большими частями.
4. Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь.
5. Помни о перерывах в работе.
6. Не забывай о спорте.



## II. «Как сдавать экзамены? »

Три основных положения сдачи экзамена

### 1. Хорошая подготовка.

– На экзамен надо прийти отдохнувшим.

– Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.

– Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произносите про себя фразу: “Я смогу сдать экзамен”.

### 2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.

Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Можно заняться рукоделием (для девочек) и спортом (для мальчиков). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать.

• Вечером посвети один час (но только один!) просмотру конспектов, ничего не повторяй, только просмотри.

• В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.

• Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.

• Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса.

• Шпаргалки добавляют нервности, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!

• Хорошо позавтракай перед экзаменом, включи в завтрак сладкое.

• Какое-то время после сдачи одного экзамена посвети отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

### 3. Техника сдачи экзамена.

Письменные работы

• На экзамене более быстрый темп, чем на уроке, будь готов к этому.

• После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).

• На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным.

• Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй.

• В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

Устные ответы

• оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.

• поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к уроку-зачету. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза преподавателям.