Как готовиться к экзамену?

* Оборудовать рабочее место
* Приступая к подготовке, полезно составить план на день
* Начинать изучение, когда нет усталости, «на свежую голову», с трудного материала. Если нет настроения – тогда с легкого, интересного.
* Чередовать 40 минут работы с 10 минутным перерывом (подышать воздухом, сделать зарядку, собрать вещи)
* Обращайте внимание на подзаголовки, выделенный текст, даты, выделяйте главные мысли (это опроные пункты ответа)
* Выполняйте практические задания: решайте задачи, делайте грамматические разборы предложений и т.д.
* В конце каждого дня поставленным планам ответов на вопросы мысленно вспомните весь изученный материал.
* Ответы на трудные вопросы рекомендуется давать полные, рассказать маме, однокурснику.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

* Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене (план, припоминание, придумайте новые примеры), повторяйте трудные вопросы.
* Представьте ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами и переживаниями (представьте комиссию, свой ответ, обстановку).
* Готовясь к экзамену, не думайте о провале, это разрушает вас!
* Перед экзаменом выспитесь. Нужно встать отдохнувшим, здоровым, полным сил и энергии.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА (Тестовый, компьютерный)

- ознакомьтесь с инструкцией по выполнению задания на компьютере

- ознакомьтесь с требованиями к оформлению решения и записи ответа, определите один вариант правильный или несколько

-для экономии времени пропускайте задания, которые не удается выполнить сразу, лучше вернетесь к ним потом

- если возникают трудности с определением верного ответа, вначале исключите те ответы, которые являются 100% неверными

- для определения верного ответа составьте логическую цепочку доказательств

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА (Традиционного)

1. Составьте план ответа!

2. Припоминайте каждый пункт плана, используя для этого ассоциативные связи (сначала напишите, что помните), зрительную память (вспомните картинку, подпись, схему, строки с информацией)

3. Составьте логический, осмысленный рассказ

4. Отвечайте неторопливо, чтобы было время подумать, но уверенно (если беспокоитесь перед ответом, тогда посидите, настройтесь, используйте формулы самовнушения).

ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЯ

Это простые, краткие утверждения

Позитивной направленности (без частицы «не»)

Самоприказы (распоряжения сделанные самому себе)

Самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя

- Мысленное повторение формулы несколько раз

Сегодня у меня все получится

Сегодня я буду спокойный, находчивый, уверенный!

Я решал задачи и по сложнее. Решу и эту.

- Самоодобрение (самопоощрение):

**«МОЛОДЕЦ! УМНИЦА! ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ»**

«СТУПЕНИ К УСПЕХУ»

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

Развивай уверенность в успехе дела, за которое взялся.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

3. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершая поступок, думай после поступка.