

Готовность к экзаменам



Заканчивается учебный год, впереди вас ждут экзамены. Вы готовы к ним? Что вы испытываете накануне?

Фактор тревожности в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается:

- В чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям
- В паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть.
- В состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове".

В ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время.

В растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Как же нужно относиться к экзаменам? Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года, но только добавляется еще устный ответ.

В народе говорят: "Во всем плохом есть что-то хорошее". Давайте и мы с вами попробуем найти плюсы в этом пугающем слове "экзамен»: Это бесплатный тренировочный шанс для поступления в высшую школу.

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

Перевод в следующий класс

Получение аттестата

Тренировка

Проверка своих способностей и возможностей

А еще, **экзамен** - это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро вы расстанетесь, возможно, навсегда. Не теряйте ни минуты!

Попробуйте готовиться группами по 2-3 человека. Первый усвоил один вопрос, второй - другой.

Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли отвечающего и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос.

Подумайте, на что вы рассчитываете, идя на экзамен?

На родителей (имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету).

На себя (проведите ревизию знаний. Четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам. Быстро ликвидируйте пробелы. Если нужно - позанимайтесь с репетитором. Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не нужны).

Для успешной сдачи экзаменов нужен элементарный режим дня. -Сон - 8 часов -Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен. Будет ли у вас "чистый" отдых или вы будете заниматься на пенечке в лесочке либо на балконе - решать вам.

-Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

Во время подготовки к экзаменам вам придется пересмотреть огромную гору литературы. Как быть?

Умение **работать** **с** **текстом**

1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение.

Найдите резюме (если есть) - получите представление о книге.

2. Анализ. Задумайтесь: для чего вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.

3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.

4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.

5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

Навыки запоминания.

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.

2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.

3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.

4. Сигнальные фразы типа подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит. Не пропустите их. Они говорят о важном.

5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.

Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

Желаем успеха!