

Как подготовиться и успешно сдать экзамены

При подготовке к экзаменам:

1. Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно: если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.

2. Относись к экзамену положительно. Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, в не о том, как ты к ним относишься.

3. Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания. В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам, не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка – они будут только отвлекать.

4. При подготовке к экзаменам важно помнить, что бояться – это нормально. Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий.

5. Не откладывай подготовку к экзамену на последний день. Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года (оставшегося до экзамена времени). Опыт показывает, что ежедневные занятия по 15-20 минут в течение полугода, дают отличные результаты.

6. Верь в себя и свои способности! Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

При работе с учебным материалом:

1. Четко определи тот объём материала, который тебе необходимо подготовить к экзамену, с указанием тем и разделов.

2. Начни с изучения материала больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.

3. Главное - понять учебный материал. Прочитал параграф, запиши его основные тезисы/пункты, затем своими словами объясни прочитанное.

4. Не забывай о перерывах и отдыхе.

5. Записывай все возникающие у тебя при изучении материала вопросы, чтобы потом уточнить их у учителя. Это позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно.

6. Тренируйся – организуй совместную подготовку к экзамену с одноклассниками или друзьями – таким образом легче увидеть ошибки и усвоить материал.

7. Пиши шпаргалки! Но не для того, чтобы списывать на экзамене, а для того, чтобы лучше запомнить материал.

8. Обращайся за помощью! Если у тебя возникают сложности в понимании материала, в диалоге с учителями материал усваивается лучше.

На экзамене:

1. Осмотрись в аудитории, постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно: выпрямись, дыши ровно. Эти несложные упражнения помогут сосредоточиться на решении задач.

2. Внимательно прочитай вопросы: удели этому больше внимания, чтобы точно понять, что от тебя требуется.

3. Прочитай все вопросы и задания – это поможет оценить их сложность и определить время на их выполнение. Сначала сделай более легкие задания, чтобы на более сложные осталось больше времени.