

КОПИЛКА ПРАВИЛ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ И ИХ СДАЧЕ

ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

Оборудуйте место для занятий. Уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши и т.п.

Распланируйте свой режим дня. Сюда должны входить учеба, питание, сон, и обязательно физическая активность.

Распределите оставшееся время. Разделите его на количество вопросов и оставьте некоторый временной резерв.

Одновременно делайте только одно дело. Учитесь сосредоточивать свое внимание на том, чем вы занимаетесь непосредственно в данный момент.



Учите информацию блоками: усвоил тему, закрепил ее, отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и за новую тему.

Выделяйте время на небольшие перерывы во время подготовки (5-10 минут).

Занимайтесь разнообразным трудом. Чтение учебников чередуйте с конспектированием, расчетными или графическими работами.

Выбирайте в первую очередь самые трудные для себя вопросы, т.к. потом у вас будет меньше времени их подготовить. То, что знаете хорошо, повторите в самом конце подготовки. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Вы постепенно вработаетесь, и настроение улучшится.

и настроение улучшится.

Для устного экзамена полезно проговорить вслух ответы на все билеты. Это даст вам возможность запомнить материал лучше, научиться формулировать свои мысли и почувствовать себя гораздо увереннее.

Полезно делать записи. Выписывайте главные идеи, основные термины, формулы, имена и даты, составляйте схемы, таблицы, диаграммы и графики, планы своих ответов. Создавайте классификации, проводите сравнения, стройте логические связи между тем, что вы запомнили вчера и учите сейчас.

Политика "военного коммунизма" и новая экономическая политика.

Показатели	Воен. коммунизм	НЭП
Собственность на средства производства	Расширение государственного сектора	Частичная приватизация
Торговля	Запрещение торговли	Легализация торговли
Заготовка хлеба	Продразверстка	Продналог
Характер труда	Трудовая повинность	Свободный найм
Использование наемного труда	Запрещение	Разрешение
Оплата труда на предприятиях	Натуральная	Денежная
Распределение в городах	По карточкам	Через рынок

Государственное управление СССР в 1936 – 1977 гг.



Подарите своему организму полноценный здоровый сон (7-8 часов). Во время сна полученные вами знания будут перерабатываться и переходить в долговременную память. Перед сном можно повторить особо трудный материал.



Обратите внимание на питание. Особенно полезны такие продукты, как курица, яйца, рыба, каши, творог, орехи, мед, овощи (капуста, морковь), фрукты (бананы, апельсины, виноград). Они будут стимулировать работу головного мозга и помогут вам зарядиться бодростью и положительной энергией.

Сведите к минимуму прием возбуждающих напитков (крепкий чай, кофе), сигарет, а также успокоительных средств. Так как они негативно влияют на внимание и умственную активность в целом. Замените их травяным чаем и спортом.

Чередуйте умственную и физическую активность. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня найдите время для 1-2 больших часовых перерывов для прогулок на свежем воздухе. Физкультура и спорт повысят работоспособность, придадут вам свежести, бодрости и восстановят умственную работоспособность.

Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения.

Перед сном прогуляйтесь.

Перед экзаменом выспитесь.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Позаботьтесь о своем внешнем виде. Для экзамена **выбирайте одежду светлых, спокойных тонов** – они придают уверенность в собственных силах и не раздражают глаза. Одежда должна быть **удобной и комфортной, чистой и опрятной**, чтобы вы могли сосредоточиться на задании. Не рекомендуется приходить на экзамен в рваных джинсах, коротких юбках, спортивных костюмах, шортах и сланцах. Желательно, чтобы внешний вид студента выражал серьезность.

Научитесь расслабляться. Используйте формулы самовнушения и дыхательные упражнения.



Войдя в аудиторию, улыбнитесь, поздоровайтесь и спокойно встречайте взгляд преподавателя.

Взяв билет, прочитав задания на доске, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем ненадолго, для вас легче.

Сократите работу экзаменатора. Он или она зачтут это в ваш актив, если вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки. Понятный и четкий почерк просто необходим.

Во время письменного экзамена внимательно читайте задания. Думайте только о текущем задании и научитесь пропускать трудные или непонятные задания, чтобы вернуться к ним позже.

Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Во время устного экзамена запишите свой ответ или составьте примерный план ответа. Это позволит организовать ваши мысли и придаст ответу последовательность.

Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты.

Уделите внимание конкретным фактам, формулам, датам, именам, событиям и т.п. Это придаст ответу основательность.

Когда письменный ответ написан или сделано задание, отложите работу в сторону. Дайте себе время отдохнуть, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Посмотрите по сторонам, понаблюдайте, как отвечает предыдущий студент (если это устный экзамен). Может быть, в его ответе вы услышите то, что может пригодиться вам. Помните, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо уже запечатано. Если вам больше ничего не пришло в голову, то можете идти отвечать или сдавать работу.



Во время устного ответа демонстрируйте уверенность в себе. Постарайтесь держаться непринужденно и избегайте слишком часто отводить взгляд, так как это не внушает доверия.

Относитесь с уважением к преподавателю. Не вступайте с ним в спор.

Если вам задали дополнительный вопрос, попросите время для размышления. Сформулируйте ответ в уме, можете его записать. Отвечайте, как только будете готовы.

Климатические изменения, повышение уровня Мирового океана, повышение глобальной температуры также приведет к изменениям в количестве и распределении атмосферных осадков. В результате могут участиться природные катаклизмы: наводнения, засухи, ураганы и другие. Потепление должно, по всей вероятности, увеличивать частоту и масштаб таких явлений. Другими возможными последствиями повышения глобальной температур является снижение урожаев сельскохозяйственных культур в слабо развитых странах Африки, Азии и Латинской Америки и повышение урожаев в развитых странах (за счет увеличения концентрации углекислого газа и удлинения вегетационного периода).

Если вы понимаете, что что-то не помните или не знаете, то не говорите об этом открыто. Постарайтесь найти ответ на основе логических связей.

Если на полуслове вы забыли, о чем надо говорить. Сохраняйте спокойствие. Повторите последнюю фразу, вспомните план ответа, что вы уже рассказали и к чему эта фраза может относиться. Если вспомнили, то смело продолжайте ответ. Если нет, то начинайте отвечать следующий пункт плана. Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили.

Если вы уже почти закончили отвечать и вспомнили, о чем забыли рассказать. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Например, так: «Я хотел бы добавить...», «Кроме того, надо сказать, что ...», «Следует подчеркнуть».

Если вам кажется, что вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.

Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Сохраняйте чувство собственного достоинства.

Если вы ошиблись. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок. Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.

Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена. Несмотря на то, что экзамен – это, безусловно, серьезное испытание, требующее мобилизации всех умственных и физических сил, он между тем дает вам очень ценную возможность – возможность получить удовольствие от интересного общения с преподавателями, почувствовать себя компетентным в определенной области знаний, приблизиться к своей заветной мечте.



*Ваш педагог-психолог
Елена Юрьевна Мазур
8 029 565 8090*