

Рекомендации школьнику в период подготовки к экзаменам

Во-первых, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

В-третьих, за несколько дней до экзамена стоит проиграть с кем-нибудь эту ситуацию. Представить себе обстановку, учителей в экзаменационной комиссии, свои обычные переживания в таких случаях. Например: с трудом заставляю себя войти в класс, пересыхает в горле и т. д. Но вот сажусь готовиться, сосредотачиваюсь на задании, для меня больше ничего не существует.

В-четвертых, стоит помнить о том, что взрослые, в том числе и экзаменаторы, - это тоже люди. Они могут отвлечься от содержания ответа.

В-пятых, надо понять: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании ("повезет - не повезет"), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

Как вести себя на экзамене.

1. Начинать выполнять задания с более легкого.
2. Не тратить много времени на подробные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными.
3. Писать разборчиво, в расчете на экзаменатора
4. Не сдавать письменные работы без проверки.

Удачи и успехов на экзаменах!!!