

Рекомендации специалиста по работе с семьей по подготовке выпускников к экзаменам

1. При подготовке к экзамену на рабочем месте не должно быть ничего лишнего, мешающего.
2. Перед занятиями проветрите комнату, выключите телевизор, радио.
3. Не рекомендуется заниматься поздно вечером, такая работа менее эффективна, материал не усваивается.
4. Взяв билет, начинайте готовиться с того вопроса, который, пусть совсем немного, но для вас легче. Напишите примерный план ответа. Когда вы это сделаете, то сразу почувствуете некоторое облегчение. Вы как бы освободитесь от нервозности и вся ваша энергия будет направлена на экзаменационный ответ.
5. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.
6. Вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме.
7. Вы ошиблись? Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если вам укажут на ошибку, и вы не уверены в своей правоте, лучше согласитесь. Не бойтесь ошибок! Используя ошибки, учитесь лучше разбираться в усваиваемом материале.
8. Мысли о возможном провале недаром называют саморазгружающими.
Готовясь к предстоящему экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь. Напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, долгожданного победного ответа. Учитесь ставить конкретные цели и стремитесь к их реализации.

Рекомендации ученику, выпускнику, сдающему экзамены

Подготовка к экзамену

1. Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое. Психологи, изучающие влияние цвета на человека, рекомендуют ввести в интерьер цветные «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые, поскольку они повышают интеллектуальную активность
2. Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам. Желательно составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени.
3. При планировании ежедневных занятий целесообразно учесть ваши индивидуальные особенности, определить, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.
4. Составляя план на каждый день подготовки, лучше четко определять, какие разделы предмета вы будете именно сегодня изучать.
5. Определите для себя как целесообразнее в процессе подготовки распределить изучение сложного или хорошо знакомого материала. Проявляйте в этом вопросе гибкость в зависимости от вашей работоспособности в день подготовки.

6. Обязательно следует чередовать работу и отдых. Например, 40 минут занятий, 10 минут – отдых. Во время отдыха желательно смотреть вдаль, например, в окно, особенно на живую природу.
7. Полезно повторять материал по предложенным экзаменационным вопросам.
8. В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал.
9. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов ответа на вопросы, схем, сравнительных таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а фиксировать на бумаге. Когда вы записываете план ответа на вопрос, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, то есть, делаете то же самое, что надо будет делать на экзамене. Планы практически полезны еще и потому, что удобно использовать при повторении материала.
10. Никогда не надо стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и понятиях.
11. Перед устными экзаменами ответы на наиболее трудные для вас вопросов хорошо бы проговаривать вслух стоя перед зеркалом, обращая внимание на мимику, жесты, позу. Психологи установили, что чем больше различия в состоянии человека в тот момент, когда он готовится к экзамену (получает информацию) и сдает экзамен (воспроизводит информацию), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Когда вы рассказываете материал при ответе, вы сближаете эти два состояния. Полезно рассказывать ответы на экзаменационные вопросы кому-либо (родителям, друзьям, одноклассникам).
12. Обязательно научитесь хорошо выполнять практические задания. Учитесь объяснять, как вы их выполняли, каким был ход ваших рассуждений.
13. Обязательно посетите консультацию к экзамену, на которой вы сможете выяснить имеющиеся у вас вопросы по экзаменационному материалу, получить рекомендации учителя.

Накануне экзамена

1. *Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала, а перед устным экзаменом – время на то, чтобы пересказать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе.*
2. *Не следует повторять билеты по порядку. Проведите повторение материала в виде ролевой игры: проиграйте ситуацию экзамена с вытягиванием билетов и ответа на них*
3. *Во время этой ролевой игры, осуществляйте подготовку к ответу: запишите план ответа на вопрос, используйте другие формы записи ответа на вопрос (планы-тезисы, тезисы, таблицы, схемы).*
4. *Откажитесь от вечерних занятий, совершите прогулку и рано ложитесь спать.*