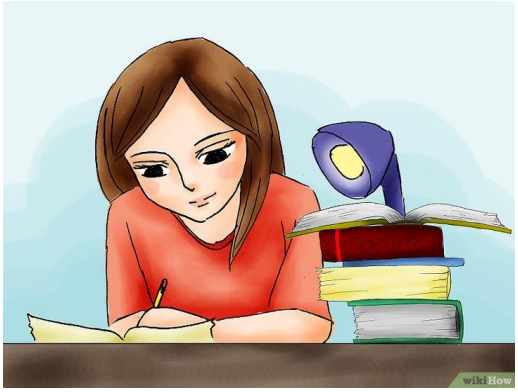
Рекомендации студентам по подготовке к экзаменам



Экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Первый «совет» – помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. д.

Второй «совет» – составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «совет» – начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «совет» – полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «совет» – разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «совет» – толково используй консультации преподавателя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «совет» – готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «совет» – оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «совет» – вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроя.

Если вы сильно волнуетесь в начале ответа, можно посоветовать следующее: а) ограничить визуальный контакт с экзаменатором, смотреть преимущественно на свой листок; б) перед началом ответа вдохнуть несколько раз как можно глубже, стабилизировать дыхание; в) если вы считаете, что ваши руки выдают ваше волнение, спрячьте их под стол; г) если вы от волнения часто сбиваетесь на скороговорку, постарайтесь снизить темп высказываний, чтобы иметь больше времени на обдумывание следующих предложений. Как только вы почувствуете, что перестали волноваться, поднимите глаза. Теперь ваша задача будет заключаться в установлении личного контакта с экзаменатором. Ваш успех во многом будет зависеть от того, какую позицию вы займете по отношению к нему.

Ищите связи Не следует торопиться, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. В материале могут быть следующие связи: СМЫСЛОВЫЕ Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами. СТРУКТУРНЫЕ Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы. И запомните, наконец – оценка зависит от знаний только на 50%. Все остальное – настроение преподавателя, количество пропущенных лекций, внешний вид и поведение студента, впечатление преподавателя о вас, номер билета и т. д., и т. п. и др., и пр. Если по остальным показателям вы были на высоте – считайте, что пол оценки уже у вас в кармане. А главное – не паниковать и сосредоточиться.

Успеха и отличных результатов!