

Экзамены без стрессов!

Памятка для подростков



Приближается предэкзаменационная пора, пора выпускных и вступительных экзаменов с ее радостями и разочарованиями.

Вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. С разными контрольными работами, сочинениями, диктантами, тестированиями и другими испытаниями Вы встречались с первых дней обучения в школе. И сейчас Вам предстоит еще одно - сдача выпускных экзаменов.

Подготовка к экзаменам

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий в своей комнате: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план на каждый день. При этом необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета.



Накануне экзамена

√ Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене.

√ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.



√ Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают Вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них

главное место, они к тому же, как раз и позволяют Вам ничего не делать или делать все спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

Во время экзамена



√ Всегда помните: все, что происходит в Вашем организме, полностью управляется Вашими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую Ваше сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».

√ После этого приведите в норму свое дыхание: несколько раз сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Вы подготовились к экзамену, теперь настало

время реализовать свои знания.

√ Постарайтесь не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

√ Пробегите глазами по всему тесту, чтобы понять, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

√ Не спешите с ответами, внимательно читайте вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.

√ Если не знаете ответа на вопрос или не уверены в нем, пропустите его и отметьте, чтобы потом к нему вернуться.

Помните!

√ Выпускные экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

√ При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личной самооценки.

√ Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

√ Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

√ Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

И главное!

Будьте уверены: каждому, кто учился в лицее, по силам сдать выпускные экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно их сдадите!

*Вы стали взрослыми, ребята,
И скоро выдадут Вам аттестаты,
Учеба в лицее - позади,
Пусть будет лишь удача впереди!
В добрый путь, выпускники!*