



ПАМЯТКА

Как сдавать экзамены

Три основных положения сдачи экзамена

1. ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА

На экзамен надо прийти отдохнувшим. Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть. Постарайтесь психологически настроиться на

успех. Произносите про себя фразу: “Я смогу сдать экзамен”.

2. НАИБОЛЕЕ УСПЕШНАЯ РАБОТА МОЗГА В ДАННЫЙ МОМЕНТ, ТО ЕСТЬ В МОМЕНТ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА

Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Можно заняться рукоделием (для девочек) и спортом (для мальчиков). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать.

Вечером посвети один час (но только один!) просмотру конспектов, ничего не повторяй, только просмотр.

В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.

Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.

Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса.

Шпаргалки добавляют нервности, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!

Хорошо позавтракай перед экзаменом, включи в завтрак сладкое.

Какое-то время после сдачи одного экзамена посвети отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

3. ТЕХНИКА СДАЧИ ЭКЗАМЕНА

Письменные работы

На экзамене более быстрый темп, чем на уроке, будь готов к этому.

После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).

На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным.

Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй.

В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

Устные ответы

Оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.

Поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к уроку-зачету. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза преподавателям.