Хвилюємось спокійно – скоро іспити!

Отже, незабаром іспит. Іспит – важливий життєвий крок, через який проходять всі учні, студенти, абітурієнти. Але коли починається підготовка до екзаменів, чомусь часто починають кидатися з одних крайностей до інших. Одні студенти цілодобово вчать матеріал, відмежовуються від навколишнього світу, обмежують спілкування з близькими, ретельно готують шпаргалки і випивають не один літр кави та гризуть чорний шоколад. А інші студенти насолоджуються відпочинком, зрідка гортаючи сторінки підручника і втішаючи себе тим, що може, все ж таки пощастить.

Насправді істина знаходиться десь посередині, значущу роль у підготовці до екзаменів відіграє правильно організований розпорядок підготовки та відпочинку. Ось правила, яких необхідно дотримуватися, готуючись до іспиту.

1. Перш ніж починати роботу, усвідом, що ти повинен зробити, скільки це має зайняти часу, наміть порядок роботи.
2. Плануючи порядок роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20-30 хвилин після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме в цей час. Прості й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо тобі важко, починай роботу з цікавішої.
3. Приготуй усе, що тобі знадобиться для роботи, щоб потім не відволікатися.
4. Намагайся у процесі дотримуватися наміченого графіка.
5. Починай роботу відпочивши. Найкращий відпочинок 1,5-2 годинний сон або перебування на свіжому повітрі (прогулянки, басейн, спорт). Але не більше, інакше знову втомишся.
6. Першу годину можна працювати без перерви, а далі мають бути 5-10 хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи. Не роби відпочинок тривалим, це може здійснити працездатність.
7. Якщо якесь завдання не можеш виконати відразу, не розгублюйся, спробуй повторити через деякий час.

Під час іспиту

1. Починайте готуватися з того питання, виконувати те завдання яке для вас є легшим.
2. Напишіть орієнтовний план відповіді на окремому аркуші паперу. Пишіть навіть те, що може спочатку здатися непотрібним, це допоможе під час письма пригадати ще інші факти. Якщо вам вдасться це зробити, ви заспокоїтесь, голова працюватиме ясніше, чіткіше тепер свою енергію можете направити на відповідь.
3. Сформулюйте чітку відповідь на запитання.
4. Вашу роботу буде легко читати і робити в ній позначки, якщо почерк буде чіткий і зрозумілий.
5. Упевніться, що в готовій відповіді є вступ, основна частина та висновок.
6. Притримуйтесь тактики відповіді:

- прочитати весь білет до кінця;

- оцінити, який пункт є для вас найлегшим;

- намітити послідовність розв'язання завдань за принципом від простішого до найскладнішого;

- якщо завдання виявилось складнішим, ніж ви вважали, переходьте до наступного. Виконавши інше завдання, можна повернутися до першого;

- стежте за часом, відведеним вами на розв'язання кожного пункту;

- якщо залишається зайвий час, не кваптеся підводитись, на письмовому іспиті витратьте цей час на перевірку, на усному – послухайте, про що запитує викладач: запитання повторюються.

За матеріалом В. Ратеевої.

http://upsihologa.com.ua/ispyty_hvilyuemos_spokiyno.html