



Профилактика экзаменационного стресса

□ □ □ В жизни каждого человека наступает момент, когда неотвратимо приходит время

э

кзаменов. Вы готовы к ним? Что вы испытываете накануне?

Экзамен - это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом не станем. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили.

Как же нужно относиться к экзаменам?

Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года. В народе говорят: "Во всем плохом есть что-то хорошее". Давайте попробуем найти плюсы в этом пугающем слове "экзамен": это бесплатный тренировочный шанс для выработки стрессоустойчивости и уверенности в собственных силах.

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

- Перевод на следующую ступень образования или окончание учебного заведения
- Получение аттестата
- Тренировка
- Проверка своих способностей и возможностей

А еще, экзамен - это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро вы расстанетесь, возможно, навсегда. Не теряйте ни минуты - попробуйте готовиться группами по 2-3 человека. Первый усвоил один вопрос, второй - другой. Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли отвечающего и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос.

Умение работать с текстом

1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение. Найдите резюме (если есть) - получите представление о книге.
2. Анализ. Задумайтесь: для чего вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.
3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.
4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.
5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

Навыки запоминания

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.
2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.
3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.
4. Сигнальные фразы типа: **подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит...** Не пропустите их. Они говорят о важном.
5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы. Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

Внимание-Ошибка!

1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату. Не спешите!
2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но, не на поставленные вопросы. Четко определите, что от вас требуется!
3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще. Возьмите с собой часы, планируйте время!
4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. Будьте внимательны!

Подведем итоги:

- Живем по режиму
- Умеем работать с книгой
- Знаем приемы запоминания

. Чувствуем себя уверенно

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!