



## Готовимся к экзаменам

### *Рекомендации студенту*

1. Внуши себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.
2. Старайся некогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.
3. За несколько дней до экзамена проиграй с кем-нибудь эту ситуацию. Представь себе обстановку, преподавателей в экзаменационной комиссии, свои обычные переживания в этих случаях.
4. Помни о том, что взрослые, в том числе и экзаменаторы, - тоже люди. Они могут отвлечься от содержания ответа, но при этом продолжают реагировать на голос отвечающего. Если он звучит уныло, неуверенно, невыразительно, это повлияет и на оценку.
5. Пойми: уверенность в себе приходит от осознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании, а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

### **КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕНЕ**

- 1. Начинай готовиться с более легкого вопроса или задания.**
- 2. Не трать много времени на подобные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными.**
- 3. На устном экзамене обязательно сначала составить схему ответа.**
- 4. Пиши разборчиво, в расчете на экзаменатора, подчеркни в ответе главные мысли и даты, чтобы это бросалось в глаза.**
- 5. Убедись, что в готовом ответе есть вступление, основная часть, и заключение.**
- 6. Не сдавай письменную работу без проверки.**

Пиши шпаргалки. Не для того, чтобы пользоваться ими на экзамене, а для лучшего запоминания материала. Так, что со спокойной совестью пиши, но обязательно забывай их дома.