

Сдача экзаменов

Сдача экзаменов – такая ситуация, которая, хочешь того или нет, неоднократно возникает в ходе твоей подготовки к любой профессиональной деятельности, особенно в том случае, если выбран путь высшего образования. От того, как ты будешь справляться с данной ситуацией, зависит не только оценка твоих успехов в освоении профессии, но подчас и сама возможность получать образование по выбранной специальности.

Как же подготовиться к экзаменам максимально эффективно, не тратя попусту энергию? И как действовать на самом экзамене, чтобы показать свои лучшие стороны и добиться хорошего результата?

Вот некоторые рекомендации по подготовке к экзамену. **Не нужно экономить время на сне!** Если ты, готовясь к экзамену, спишь меньше, чем требуется твоему организму, ничего ты на этом не выиграешь, а только проиграешь. Экономия времени на сне ведет к тому, что снижается продуктивность твоей интеллектуальной деятельности в другое время суток. И компенсировать затраты героическими усилиями не удастся. Конечно, как говорят школьники и студенты, «для подготовки к экзамену всегда не хватает последней ночи». Если у тебя все обстоит так же и решено пожертвовать последней перед экзаменом ночью на подготовку к нему, то прислушайся к совету: перед экзаменом поспи хотя бы часа три – твой организм немножко отдохнет, и на время экзамена тебе «заряда бодрости» хватит. Если же проведешь ночь совсем без сна – значит, будешь «клевать носом» и на самом экзамене, что вряд ли принесет пользу. Хотя еще лучше заранее спланировать время своей подготовки таким образом, чтобы в последнюю ночь учить ничего не пришлось, и выспаться как следует.

Учить лучше не за один раз, а последовательно возвращаясь к каждому разделу 2-3 раза (ознакомление – детальное изучение – повторение). Это более эффективный способ освоения информации. Сначала нужно, взяв перечень вопросов, конспекты и учебник по курсу, внимательно просмотреть то и другое, чтобы составить целостное представление о курсе, выделить в нем смысловые разделы, определиться, что ты более или менее знаешь, а что нуждается в углубленном изучении. Потом начинай тщательно изучать материал, осваивая его раздел за разделом.

Когда же он более или менее освоен, еще раз тщательно посмотри все содержание курса, обращая особое внимание на два момента:

Какие вопросы оказались сложными, что еще не вполне ясно;

Как различные разделы и вопросы связаны между собой, какие знания можно применять к ответам на самые разные вопросы в рамках курса.

Если предстоит письменный экзамен, то важно не просто изучить материал, но и попрактиковаться в решении заданий, подобных тем, что будут представлены на нем (например, не просто «физику выучить», но и потренироваться в решении соответствующих задач).

Учить материал эффективнее не «по билетам», а по смысловым разделам. Почему-то очень часто к экзаменам готовятся так: берут список экзаменационных вопросов, находят в учебнике или еще где-нибудь ответы на каждый из них, делят общее количество вопросов на количество дней, оставшихся до экзамена, и каждый день пытаются заучить ответы на соответствующее количество вопросов. Этот способ простой, но далеко не

самый эффективный! Лучших результатов достигает тот, кто относится к обучению более осмысленно и готов потратить интеллектуальные усилия на то, чтобы выделить ключевые вопросы, смысловые блоки курса, которые и надлежит изучать.

Оставляй время на короткий отдых. Ты усвоишь больше информации и запомнишь ее качественнее, если потратишь на ее изучение два часа, сделав десятиминутный перерыв в середине этого периода, чем если проявишь выдержку и просидишь над учебников три часа подряд, не вставая. Результат работы не всегда в точности равен затраченному времени и усилиям! Если есть возможность, объединись со своими одноклассниками или однокурсниками в группу из 3-4 человек и готовьтесь к экзамену совместно. Разделите между собой вопросы, которые каждый будет подробно готовить. А потом, когда вы встретитесь, пусть каждый научит других, расскажет им те вопросы, которые он подготовил. Это эффективнее и интереснее, чем подготовка в одиночестве.

Настраивай себя на успех. Бывает, люди прямо-таки «программируют» себя на неудачу, заранее во всех деталях представляя картину провала на экзамене. В результате усиливается тревога и исчезает желание готовиться к экзамену – ведь человек исподволь считает это бесполезным, он уже давным-давно – в своих мыслях – «провалился». Если же ты детально представляешь себе ситуацию, когда экзамен проходит успешно (уверенно подходишь к столу, берешь хорошо знакомый билет, спокойно готовишься, внятно отвечаешь и достаиваешься похвалы), уверенность в себе повышается и готовишься ты к такому экзамену с куда большим воодушевлением. К экзамену и подготовке к нему нужно относиться как к важной части обучения, а не как к некоему препятствию, которое требуется преодолеть.

Сейчас получают все большее распространение экзамены, проводимые в форме тестирования, когда нужно выбирать верные варианты ответов из нескольких предложенных, заполнять пропуски в предложениях и т.п. например, именно таковы единые государственные экзамены – ЕГЭ, которыми в течение ближайших лет планируется заменить традиционные выпускные экзамены в школе и использовать их же результаты для конкурсного отбора в вузы. Такие экзамены позволяют более объективно оценить знания, в них ниже вероятность ошибочной оценки, на их результаты практически не влияют такие случайные факторы, как, например, настроение экзаменатора. Однако такая форма проверки знаний для большинства российских школьников пока еще не очень привычна, ведь на уроках чаще используется устный опрос или письменная контрольная работы, а не тесты. Поэтому если тебе предстоит тестирование, то важно заранее попрактиковаться в решении заданий такого рода, чтобы привыкнуть к ним. Так, желательно решить прошлогодние или специальные тренировочные варианты заданий ЕГЭ по тем предметам, по которым предстоит его сдавать.

Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога.