



# Что нужно делать перед экзаменом?

У вас страх перед экзаменом? Вы взволнованы и не можете ни на чём сосредоточиться? Беспокойство и волнение перед проверкой ваших знаний – это совершенно нормально. Нет ничего плохого в том, что человек нервничает перед экзаменом, ведь это показывает, что у него есть мотивация и он заинтересован в том, чтобы хорошо сдать предмет.

## Поведение перед экзаменом

К каждой проверке знаний нужно готовиться. Нельзя начинать зубрить материал за пару дней. Лучший вариант – **составить для себя план подготовки**. Нужно правильно распределить своё время, чтобы всё успеть. Таким образом, вы добьётесь наилучшего результата. Но для начала нужно определиться с тем, что вы уже знаете и что вам нужно подучить. Сначала сделайте упор на то, что является для вас наиболее сложным, тогда, повторяя и тренируясь каждый день, вы сможете хорошо овладеть материалом. Начертите удобные для вас таблицы или выпишите самое важное на один лист. После подготовки выделите хотя бы пару дней на повторение всего пройденного. Вы не должны работать в последний день перед экзаменом, несмотря на то, что большинство из нас именно так и делает. Так же и в спорте: в день перед соревнованиями нельзя больше тренироваться. Отдохните в этот день, поощрите себя за долгие подготовки. Прогуляйтесь или сходите в магазин. Послушайте музыку или посмотрите лёгкий фильм. А самое главное – лечь вовремя спать, ведь в день экзамена вы должны быть бодры и полны энергии!

## Поведение на письменном экзамене

1. Внимательно прочитайте задание.

2. Начните с более лёгкого для вас задания. Это поможет вам сосредоточиться и прибавит веры в свои силы.

3. Если вы должны подробно ответить на вопрос, то продумайте сначала свой ответ, соберите всё, что знаете, воедино.

4. Очень важно то, что вы используете всё отведённое вам для работы время, вместо того чтобы сдать работу на полчаса раньше.

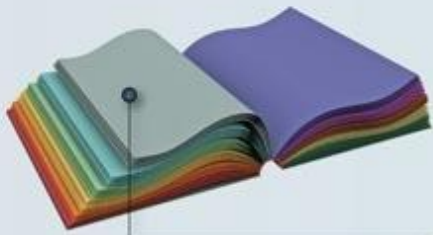
5. Перед сдачей работы просмотрите её ещё раз и убедитесь, что вы написали всё, что знали и могли.

### **Поведение на устном экзамене**

1. Когда вы сдаёте устный экзамен, не стоит сильно волноваться, ведь проверяющий человек вам знаком. Постарайтесь избавиться от напряжения и сосредоточиться на ответе.

2. Между вами и проверяющим человеком должен быть контакт, ведите с ним диалог, думайте вслух. А самое главное, смотрите проверяющему в глаза, вместо того чтобы смотреть в потолок или пол.

3. Постарайтесь не отвечать на вопросы очень сложными предложениями, и тем более – заученными фразами. Главное – показать то, что вы понимаете материал и владеете им. Соблюдая эти простые советы, вы сможете частично или полностью избавиться от страха перед экзаменом. Может быть, вы сами найдёте для себя ещё несколько советов, и тогда успешная сдача экзамена вам обеспечена!

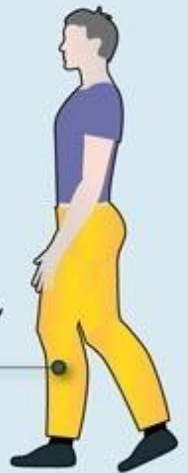


**1**  
Начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее

**2**  
Делать перерывы (10 – 20 мин.) каждые 40 мин



**3**  
Гулять на свежем воздухе, ходить пешком



**4**



Не заниматься «до потери сознания» (лучше учить частями и повторять выученное вечером)

**5**

Хорошо выспаться перед экзаменом



**6**

Утром позавтракать



**7**  
Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять (в памяти остается лишь материал, отработанный в последние минуты)



**8**

Не спешить по дороге на экзамен (спешка – это отрицательное возбуждение)

**9**  
Перед экзаменом не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому)

