

«Что такое экзамен и как с этим бороться?»



Что же такое экзамен?

- **Единый государственный экзамен** – это **обычный** экзамен, но основанный на тестовых технологиях.
- * Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному.
- * **ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН**
- * **ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.**



Позитивные и негативные установки.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	«У меня ничего не получится».	«Я надеюсь и верю, что у меня все получится». Правило № 3. Делай, что должен, и будь, что будет. Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.
2. Негативное отношение к себе.	«Я бездарь и неудачник».	«Я уважаю и люблю себя».
3. Стремление быть совершенным.	«Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным».	«Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным».

НАСТРОЙСЯ НА ПОЗИТИВНУЮ УСТАНОВКУ!!!

Какой же у меня должен быть режим дня?

- * Раздели день на три части:
- * - готовься к экзаменам 4 часа в день;
- * - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, в кино, потанцуй около 6-8 часов;
- * - спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.



Сними напряжение!!!



- * 1) Спортивные занятия.
- * 2) Контрастный душ.
- * 3) Стирка белья вручную.
- * 4) Мытье посуды.
- * 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- * 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- * 7) Слепить из газеты свое настроение.
- * 8) Закрасить газетный разворот.
- * 9) Громко спеть любимую песню.
- * 10) Покричать то громко, то тихо.
- * 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

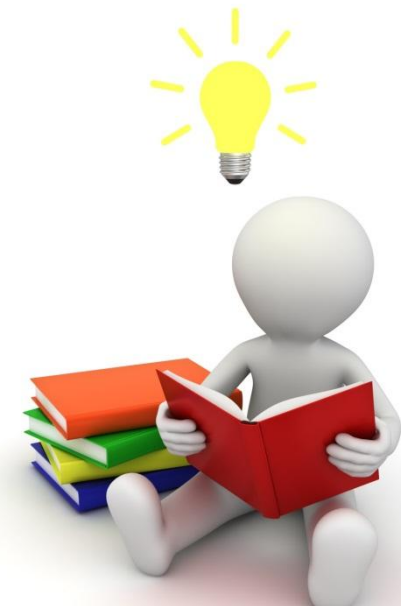


Золотые правила!

Правило №5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

ПРАВИЛО №6. Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы.

ПРАВИЛО №7. Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями.



От чего зависит успех на экзамене?



I. От знания учебного предмета

II. От знакомства с процедурой проведения экзамена

III. От стратегии подготовки к экзамену

IV. От уровня тревоги



Стратегия

- * 1. Планирование занятий
- * 2. Техника подготовки "3-4-5".
- * 3. Сначала сложное.
- * 4. Тренировка по тестам.
- * 5. Составление краткого конспекта.
- * 6. Зубрежка
- * 7. Авральная подготовка к экзамену.



Удачи на
экзамене!!!

