Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся шутя, вряд ли стоит.

1.Подготовка физической формы учащихся.

Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки.

2. Подготовка к экзамену.

Не менее важно правильно организовать саму подготовку к экзамену. За несколько дней до решающего испытания ликвидировать зияющие пробелы в знаниях, если таковые имеются, не удастся. Значит, речь идет о повторении и приведении в систему того, что в принципе уже знают.

• Первым делом нужно позаботиться об устройстве своего рабочего места: убрать со стола все лишнее, приготовить учебники, пособия, тетради, бумагу для записей.

• Начинать подготовку нужно с «ревизии» имеющихся знаний.

• Стоит ли делать по ходу повторения записи и конспекты? Стоит, если учащиеся точно знают, что у них хватит времени, чтобы вернуться к ним, скажем, в последний перед экзаменом день. Нужно выписывать лишь самое основное.

• Нельзя сидеть за рабочим столом часами напролет. Необходимо обязательно устраивать себе небольшие «переменки». Скажем, час занятий, 10-15 минут перерыв. Во время этой паузы не стоит включать телевизор или возвращаться к прерванной компьютерной игре – учащиеся сами могут не заметить, как отведенные на отдых 15 минут превратятся в часы. Лучше сделать несколько гимнастических упражнений, можно под музыку, или совершить какой-нибудь мелкий домашний подвиг, например помыть посуду.

• Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы ее обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится

• Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.

Запоминание и усвоение материала

Метод «3-4-5». Как правило, подготовка к экзамену проходит под девизом: «В день по одному билету – выучить!» И это большая ошибка. Используйте метод «3-4-5». Это означает, что время до экзамена делится на три равные части. За первые несколько дней заучиваете весь необходимый материал на «тройку», следующие несколько дней – на «четверку», а в оставшееся дни — доучивается на «пять». Пользуясь этим методом, вы избавитесь от страха опоздать и не выучить, а повторение, как известно, — «мать учения». К тому же вы получаете целостное представление о пpедмете.