

Як навчитися складати іспити ?

Незабаром розпочнуться іспити. Як усе встигнути вивчити, повторити та ще й вирішити особисті справи? Скористуйтеся цими способами у боротьбі із втомою, напруженням, браком часу.

1. Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

2. Не дивіться телевизор. Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого майбутнього! Переконайтеся — життя без телевизора є.

3. Навчіться відпочивати. Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

4. Переводьте увагу з одного заняття на інше. Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками, можете піти до друзів або допомогти батькам.

5. Визначте пріоритети. Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.

6. Залишайтеся позитивно налаштованими — не думайте про майбутнє або про можливий провал, налаштуйтеся на перемогу й будьте готові зробити максимально від вас залежне.

7. Будьте пильні - якщо ви відчуваєте нездоровим, поговоріть із кимось про своє занепокоєння.

8. Не будьте занадто розслабленими! Невеликий стрес навіть корисний, тому що змушує вас готуватися інтенсивніше.

9. Чиніть розумно — якщо обговорення іспиту з друзями засмучує вас — не робіть цього! Забудьте про складний іспит! Що минуло, того не змінити й не виправити!

10. Невелика фінальна порада. Якщо ви займаєтеся ввечері, не лягайте спати одразу після навчання. Ваш мозок і далі аналізуватиме інформацію й нескоро заспокоїться. Краще влаштуйте собі невелику вечірню прогулянку.

Поради до іспиту

Уникайте паніки. Нервувати перед іспитом — це природно, але панікувати — непродуктивно, тому що ви не зможете мислити чітко.

Найшвидший і найбільш ефективний спосіб подолання відчуття стресу й паніки — це заплющити очі й зробити кілька повільних, глибоких вдихів і видихів. Це заспокоїть вашу нервову систему. Одночасно можна проговорити про себе кілька разів: «Я спокійний і розслаблений» або «Я знаю, що зможу це зробити, і зроблю це добре». Якщо ви все ж не можете згадати необхідної інформації, переходьте до іншого питання; поверніться до забутого пізніше.

Після іспиту не потрібно марно гаяти час, засуджуючи та критикуючи себе за те, що, на вашу думку, ви зробили не так. Найчастіше власна самооцінка буває найбільш критичною. Привітайте і похваліть себе за те, що зробили правильно; візьміть корисне.

Якщо іспити справді змушують вас почуватися нездоровим, турбують або гніять, не ховайте своїх почуттів. Поговоріть із кимось про це. В Англії кажуть: «Проблема, якою ти поділився, - вирішена проблема».

Як поводитися під час іспиту

Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробить вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте — хвилювання, невпевненість.

Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєте. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадуєте й інші відповіді.

Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.

Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в одному, вже вирішеному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

Більшість завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключити ті, які явно не

підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному — двох варіантах.

Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.

Бажаємо успіху!