

«УСПЕХ НА ЭКЗАМЕНЕ»

Мы предлагаем тебе несколько секретов подготовки к экзаменам. Посмотри их, возможно, некоторые советы покажутся тебе интересными и полезными.

Первый «секрет».

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Порядок сопутствует успеху!

Второй «секрет».

Составь план занятий. Для начала определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день, четко определи, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы тебе необходимо проработать.

План всему голова!

Третий «секрет».

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет. Если не сумел что-то вспомнить, то на чистом листе бумаги запиши вопросы, которые ты задашь учителю на консультации.

Не оставляй ни одного неясного места в своих знаниях!

Четвертый «секрет».

Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Подготовь свой ответ в виде тезисов и подбери к ним в качестве доказательства основные факты и цифры. Ответ должен быть кратким, содержательным и концентрированным! Делай шпаргалки! Правда, перед экзаменом не забудь оставить их дома.

Пятый «секрет».

Во время подготовки к экзаменам используй самый эффективный принцип «Учись обучая». Прокомментируй планы ответов на вопросы своим близким или друзьям.

Шестой «секрет».

Помимо повторения теории не забудь подготовить и практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами (сочинения), историческими картами (история), пособиями по физике, химии и т. д.

Седьмой «секрет».

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестовых заданий по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

Восьмой «секрет».

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв (см. памятку «Как отдыхать»).

Девятый «секрет».

Накануне экзамена.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов,

еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.

Десятый «секрет».

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.

Секреты, которые мы предложили выше, помогут тебе подготовиться к экзаменам. Помни о том, что и на самом экзамене ты должен быть уверенным и естественным. Но ведь не всегда это получается, ты согласен?

«В речи имеется нечто, помимо слов, и это нечто имеет значение. Дело не столько в том, что вы говорите, сколько в том, как вы это говорите».

Дейл Карнеги

Давай вспомним несколько секретов хорошего выступления, предложенных американским психологом Дейлом Карнеги:

- Многие ораторы игнорируют своих слушателей, смотрят поверх их голов или в пол. Они как будто бы говорят сами с собой. *Такое поведение убивает беседу, оно также убивает публичное выступление.*

- Хорошее выступление это прежде всего разговорный тон и непосредственность, несколько акцентированные.

- Любой человек способен произнести речь. Не подражайте другим. Если вы говорите непосредственно, вы не похожи ни на кого на свете. *Вносите в выступление свою индивидуальность, свою собственную, свойственную только вам манеру.*

- Говорите со слушателями так, как будто вы ожидаете, что они сейчас встанут и будут отвечать вам. Скажите вслух: «Вы спросите, откуда я это знаю. Я вам скажу ...» Такие вещи кажутся совершенно естественными; ваша фразеология не будет больше официальной, *это согреет и очеловечит выступление.*

- Вкладывайте душу в свое выступление. *Подлинная эмоциональная искренность поможет больше, чем всевозможные правила на свете.*

- Акцентируйте важные слова и подчиняйте им неважные.

- Меняйте тон голоса. Если вы заметите, что говорите монотонно, остановитесь на секунду и скажите себе: «Ты говоришь, как истукан. Беседуй с этими людьми. Говори по-человечески. Веди себя естественно».

Меняйте темп речи, быстро произнося слова, не имеющие большого значения, и затрачивая больше времени на те, которые вы хотите выделить. *Такой метод неизменно привлекает внимание.*

- Делайте паузу до и после важных мыслей. *«Своим молчанием, - говорил Киплинг, - ты будешь говорить».*