

## **МИНИ-ЛЕКЦИЯ: «ПОВЕДЕНИЕ НА ЭКЗАМЕНЕ»**

**в весеннем оздоровительном лагере дневного пребывания**

**18.03.2019г. в весеннем оздоровительном лагере прошла мини-лекция «Поведение на экзамене».**



**Цель:** снижение ситуативно-личностной тревожности у учащихся во время сдачи экзаменов, подведение к осознанию необходимости уверенного поведения в ситуации экзамена.

**Задачи:**

1. Анализ своего поведения и состояния во время сдачи экзамена.

2. Обозначение проблемы, с которыми предстоит встретиться на экзамене и обсудить возможности их преодоления;

3. Повышение

стрессоустойчивости у учащихся во время сдачи экзаменов.

Учащиеся внимательно прослушали лекцию на тему: «Поведение на экзамене». Выданы буклеты для учащихся «Подготовка к экзаменам: советы психолога»:

1. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

2. Для начала хорошо определить, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

3. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие разделы, какого предмета.

4. Главное, готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Надо всегда помнить, что ваша задача не вы зубрить, а **понять**. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику.

5. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

6. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и во время экзамена. Это ваши первые экзамены. Сколько их еще будет в жизни! От всей души желаем успехов!