



AB PUBLISHING



# КАК СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

НАДЕЖДА ФАДЕЕВА

# Надежда Фадеева

## Как сдавать экзамены

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9009635](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9009635)*

*Как сдавать экзамены: AB Publishing; М.; 2013*

### **Аннотация**

Сейчас самое время учиться. Учиться сдавать экзамены. И делать это таким образом, чтобы в дальнейшем сдать экзамен стало так же просто, как решить задачу за первый класс. Экзамен – очень важная часть учебного процесса. Он приводит знания в систему. Чтобы справиться с собой, нужно очень много усилий. Но одного количества усилий мало – они должны быть правильно направлены и распределены. Как это сделать? Расскажет эта книга. Здесь собраны самые общие и самые эффективные советы. Каким из них следовать – выбирайте сами, в зависимости от того, какой вид экзамена вам предстоит.

# Содержание

Вступление	5
Глава 1. Готовимся заранее. Тайм-менеджмент за полгода и за неделю	8
Обходные пути	10
Тратить ли время на консультацию?	12
Тайм-менеджмент. Первые шаги	15
Если в запасе время есть. Полугодовой план	17
Если в запасе есть время. Экзамен через полтора месяца	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Надежда Фадеева

## Как сдавать экзамены

© Фадеева, Н., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Вступление

Как сдать экзамен? Идеальная сдача экзамена, это когда экзаменуемый все знает, уверен в себе, не испытывает страха перед преподавателем, умеет красиво и ясно излагать свои мысли. Когда листок с заданием не вгоняет в ступор, а дрожь в руках не мешает поставить галочку напротив верного ответа в тесте. В общем – мечта. Так бывает очень редко.

Чаще всего экзамен превращается в схватку, и бороться приходится с разными противниками.

Преподаватели тут ни при чем. Поверьте, для преподавателя экзамен – это вовсе не счастливый день. Экзамен – нудный производственный процесс, и всегда хочется, чтобы он прошел без задержек и проблем. То же можно сказать о контролерах на ЕГЭ.

Вступать приходится в битву с отсутствием знаний, своими страхами и неуверенностью.

А ведь школьные и институтские экзамены – это только начало. ГИА, ЕГЭ, сессии и госы – всего лишь тренировка перед такими испытаниями, как собеседования и отчеты, важные презентации и проекты.

Если вам уже страшно, то самое время учиться. Учиться сдавать экзамены. И делать это таким образом, чтобы в дальнейшем сдать экзамен стало так же просто, как решить задачу за первый класс. Экзамен – очень важная часть учеб-

ного процесса. Он приводит знания в систему.

Чтобы справиться с собой, нужно очень много усилий. Но одного количества усилий мало – они должны быть правильно направлены и распределены. Как это сделать? Расскажет эта книга. Здесь собраны самые общие и самые эффективные советы. Каким из них следовать – выбирайте сами, в зависимости от того, какой вид экзамена вам предстоит.

Со временем у вас выработается собственная система, и вы даже найдете свои маленькие хитрости, помогающие успешно пройти все испытания.

Для начала вы узнаете, как готовиться к ответу, если у вас впереди еще есть время – несколько месяцев. Потом мы подробно расскажем об особенностях подготовки в условиях цейтнота. То есть раскроем тайну, как студенты учат китайский за три дня.

А также объясним, почему везунчики, которые сдают экзамены на отлично, не имея никаких знаний, существуют не только в анекдотах и байках.

Главное в деле достижения успеха на экзамене – это правильный настрой. Ваше плохое настроение, ваша неуверенность, ваш страх не только соответствующим образом повлияют на качество ваших ответов, но и обязательно будут замечены экзаменатором, который не преминет этим воспользоваться.

В этой книге целая глава посвящена простым и действенным методикам управления стрессом. Как успокоиться за

две минуты, и не терять драгоценное экзаменационное время попусту? Услышите дальше.

Существует множество технических способов восполнения пробела в знаниях – бомбы, шпаргалки и т. п. Однако редко приходится видеть, чтобы они действительно сами по себе безотказно помогали. Напротив, пользовавшиеся ими люди становились чрезвычайно нервными и неуверенными в себе. Нервность их проистекала от постоянной божни уличения, а неуверенность – от стремления во что бы то ни стало предельно точно соответствовать написанному в шпаргалках. Это совершенно не значит, что шпаргалками или иными подсказками, если уж они есть, следует пренебрегать. Нет, ими надо пользоваться, но на них не стоит рассчитывать. Впрочем, об этом – отдельная глава.

Тем, кто надеется на помощь неких высших сил, нужно прослушать сборник самых проверенных примет, которым делятся студенты.

Экзаменационная ситуация настолько изменчива, стихийна, непредсказуема, что, по сути, напоминает саму жизнь. И в ней нужно научиться ориентироваться.

# Глава 1. Готовимся заранее.

## Тайм-менеджмент за полгода и за неделю

Итак, вам предстоит экзамен. Избежать этого не получится. И вы решили посвятить свое время подготовке и изучению материала.

Чего больше всего не хватает школьнику и студенту накануне испытаний? Конечно, времени. Вечно не успеваешь прорешать все задачи, выполнить лабораторные, переписать лекции и сдать рефераты.

Наверняка многим знакома такая ситуация: до экзамена остается 30 дней и вам выдают 30 экзаменационных билетов. Одной из первых в нашей голове проскакивает мысль: по одному билету в день можно спокойно подготовить. Проходит 15 дней, мы еще не садились за подготовку, но понимаем, что 2 билета в день тоже можно выучить без особого труда. На 20-й день у нас уже становится 3 билета в день, на 25-й день – 6 билетов в день. Так постепенно мы приближаемся к последнему дню и всем известной «ночи перед экзаменом». То же самое относится и к написанию курсовых и дипломных работ. Известная проблема, в которой определенное негативное событие мы стараемся отодвинуть от себя, и не спешим с ее решением. Иногда даже проще бывает регу-

лярно работать в течение семестра и получить «автомат».

Принципы тайм-менеджмента позволяют нам грамотно организовать подготовку к экзаменам. Главное – это заранее планировать события, связанные с учебой, работой или досугом. Чем плохо постоянно находиться в состоянии, когда «сроки поджимают»? Во-первых, нарастает эмоциональное напряжение, во-вторых, спешка ведет к увеличению количества ошибок, в-третьих, большой объем информации, которую вы пытаетесь «упаковать» в свой мозг за небольшой промежуток времени, быстро забывается. Конечно, прийти с багажом знаний гораздо легче, чем без них вообще. Поэтому методы для тех, кто решил начать подготовку за полгода до важной даты, совершенно не годятся тем, кто неожиданно вспомнил об экзамене за несколько дней до часа икс.

Однако в обоих случаях есть способы подготовиться и сделать это эффективно.

## Обходные пути

Для тех, кто учится в ВУЗе, самым лучшим выходом будет так спланировать подготовку, чтобы экзамен не сдавать вовсе. Во время сессии об этом думать поздно, но в начале семестра обязательно об этом вспомните. Практически у каждого преподавателя есть шанс получить если не автомат, то солидную скидку на экзамене.

Самое простое – оказать помощь преподавателю. Например, многим подготовить материал надо, а времени катастрофически не хватает. Сюда относится перевод и набор материалов, а также написание программ. Эти нехитрые занятия могут обеспечить «автомат», а также расположение преподавателя и его рекомендации. В любом случае, окажитесь на хорошем счету у кафедры.

Самое важное в таких делах – ответственность и исполнительность. Если вы будете два месяца оформлять стенгазету или делать чертеж, ни о каких зачетах речи быть не может. Так что старайтесь рассчитывать силы.

Досрочная сдача.

Такое тоже возможно. Только обязательно поинтересуйтесь, в каких условиях она происходит. Если с другой группой, то лучше отказаться. Если на лекции, то это шанс. Даже если вас посадят на первую парту, ждите, пока преподаватель отвернется к доске. И к тому же, когда что-то расска-

зываете аудиторию, смотрите на того, кому рассказываете, а не на того, кто носом уткнулся в стол и не слушает вас. Так что шансы на спокойную обстановку и, что уж лукавить, возможность списать, повышаются.

# Тратить ли время на консультацию?

Перед любым экзаменом в вузе непременно проводится консультация. Но если до начала вступительных экзаменов сохранились считанные дни, стоит ли растрачивать время на тур в университет?

Когда будете подавать документы, узнайте расписание не только экзаменов, но и консультаций. В одних университетах это обычная формальность, в остальных – серьезное событие, каковое вправду поможет вам лучше ориентироваться на экзамене.

В большинстве вузов нужно посещать консультации непременно. Особенно абитуриентам, от которых не требуется ничего, кроме результата ЕГЭ. Но таких на консультации обычно и не зовут. Для поступающих нужны консультации перед творческими экзаменами, которые проводятся для факультетов, связанных с искусством. Так что это актуально для танцоров, дизайнеров, актеров и т. д. Частенько консультации ведутся в этой же аудитории, где будет протекать экзамен, а время от времени и теми же педагогами, каковые этот экзамен будут брать на себя. Потому в период экзамена вы будете чувствовать себя лучше, если окажетесь в уже знакомой ситуации.

Другое дело, если ты уже студент, и предстоит консультация в ходе сессии. Если сессия первая и опыта нет, то сто-

ит потратить пару часов на поездку и прояснить некоторые моменты.

А студенты старших курсов и так знают, к какому преподавателю стоит идти, а в каком случае это лишнее.

Не понимаете, какой вопрос задать преподавателю? А ведь педагоги любят, когда им задают вопросы (естественно, если это не совершенно тривиальные вещи).

Примерные вопросы, на которые может ответить консультация:

- Сколько времени продолжается экзамен?
- Что возможно принести с собой?
- Чем возможно и невозможно воспользоваться на экзамене?
- Какие задания лучше делать в первую очередь, а какие возможно бросить «на позже»?
- Какие вопросы вызывают наибольшие затруднения?
- Как оформлять работу?
- Как построены задания (билеты, испытания)?
- Как подсчитываются баллы, какие задания дают большее количество баллов и т. д.?

Наибольший балл, каковой возможно набрать на экзамене.

Если на устном экзамене еще возможно определиться и поменять план ответа (к примеру, заметив реакцию педагога на ответы остальных абитуриентов), на письменном такой способности не станет. Потому, к примеру, перед сочи-

нением принципиально знать: какой размер работы от вас потребуется, сколько цитат – минимум и максимально – лучше привести? Каковы аспекты оценки? и т. д. Экзамены по математике, физике и химии и т. д. вызывают свои вопросы: Как оформлять графики, схемы и пр.? Вопросы из каких разделов могут встретиться в одном билете? Как трудные даются задания?

# Тайм-менеджмент. Первые шаги

Есть главный совет при подготовке, причем не важно, как скоро предстоит экзамен.

Первым делом необходимо провести анализ всех знаний, которые есть на данный момент.

Это важно, чтобы решить, каким образом проходить обучение.

Если не знаете пару тем или вопросов, то выучить их можно и за несколько часов. А вот если пробелов больше, чем знаний, спланировать подготовку несколько сложнее.

Каким же образом проанализировать себя и заодно начать учебу?

Надо приготовить специальный листок, на который четко выписать все основные формулы и определения, даты или правила. Их должно быть не больше одной страницы. Так вот именно этот листок надо держать перед глазами, когда стоите под дверью аудитории экзамена, а не чужой конспект. Именно этот листок нужно просматривать каждый день, пока не выйдете из экзаменационного класса с нужной оценкой. Так запоминается больше ценной информации. Особенно это хорошо работает, когда предстоит устный экзамен. Преподаватели любят задавать дополнительные вопросы – чаще всего они попадают в данные с волшебного листочка бумаги.

Займитесь организацией рабочего места. Здесь всё индивидуально: кто-то обычно увлекается за столом, а кому-то легче читать книгу на диванчике либо на лавке во дворе. Предполагается, что пространством для труда непременно обязан быть стол – но ежели вам не нравится готовиться сидя за столом, не надо силой пробовать поменять себя: не отвлекайтесь на это.

Обычно рекомендуют обучаться в тиши и покое. Но если таковая обстановка для вас некомфортна, то оставьте обычный шумовой фон и не требуйте членов семьи ходить мимо на цыпочках и выключать телевизор, когда вы сели за учебники. В общем, всё же потрудитесь сделать атмосферу, не отвлекающую от слов и задач.

Перегрузка станет суровой. Выпускникам не прекращают задавать занятия для самостоятельной подготовки, а если в дополнение всё же приходится навещать некие курсы либо занятия (художественные или музыкальные), то размер дел возрастает ещё сильнее. Потому не переоценивайте свои силы: объять необъятное не выйдет.

## Если в запасе время есть. Полугодовой план

Выбирайте систему и принимайтесь за билеты прямо сейчас.

За 5 месяцев до экзамена все, что нужно сделать, – это как можно раньше раздобыть список экзаменов и зачетов, которые предстоит сдавать, а также список вопросов к ним.

Одна из самых популярных ошибок – неправильное планирование. Ведь длительная подготовка – это «слоновья» задача, которую невозможно выполнить сразу, и каждый маленький шаг в выполнении не дает заметного результата. Типовой способ решения – «разрезать» слона на измеримые, доступные ежедневному поеданию «бифштексы».

Многие предпочитают учиться по совершенно бесполезной схеме: делят время на определенное количество равных частей (исходя из количества билетов – например, двадцать) и разбирают один билет в день (в час и т. д.). На этот раз поступите умнее!

Если предстоит готовиться сразу к нескольким предметам, начинайте с того, который знаете хуже всего. То же самое и с билетами. Прежде чем разбирать все по порядку, отметьте самые сложные и самые простые для себя. Разбейте оставшиеся до экзамена дни на три равные части. Сначала проштудируйте наиболее каверзные вопросы, о которых не

имеете ни малейшего представления, а уже потом выполняйте задания попроще.

Если знаний и усидчивости не хватает, пройдите материал в обратном порядке. Скажем, сначала пройдите все темы на тройку, потом – на четверку. Заключительную неделю потратьте на шлифовку знаний и устранение ошибок. После такой многоэтапной работы пятерка гарантирована!

Именно такая последовательность, кстати, отлично помогает начать работу. Ведь начало – это самое трудное при подготовке. А если на старте заняться простым и понятным делом, то и продолжать будет морально легче.

Старайтесь заранее планировать свой месяц: какие рабочие дни и выходные у вас будут, какие важные события и мероприятия нужно посетить, кого поздравить с днем рождения, когда крайний срок сдачи реферата или статьи. Предстоящую неделю старайтесь планировать с особой тщательностью: распишите, в какой день и во сколько должно произойти то или иное событие; отметьте временные рамки и «окна» в своем ежедневнике.

Старайтесь не держать все в голове, а фиксировать на носителях информации. Таким носителем может быть обычная тетрадь, ежедневник (которых сейчас на рынке множество и можно подобрать наиболее удобный), органайзер в мобильном телефоне или планшете или специальная программа на компьютере. Ведение планировщиков позволяет вам наглядно представлять свою загруженность событиями и задачами.

Для того чтобы приблизить теорию к практике, регулярно проверяйте список текущих задач и меняйте его в зависимости от актуальной ситуации. Для этого можно воспользоваться несложной «матрицей дел»: делите лист бумаги на четыре части и каждую часть обозначаете буквами А, В, С, D.

**А. Важные и срочные.** В эту категорию попадает то, что нужно сделать немедленно. Лучше, если список будет небольшим (например, «отвезти документы в университет до 17.00»).

**В. Важные и несрочные.** Это дела, для выполнения которых время еще терпит, но если не уделить им достаточно внимания, они плавно перетекут в категорию «А». Чтобы до этого не доводить, лучше заранее наметить срок для выполнения каждого из них. Например: «Законспектировать все билеты к экзамену по истории – к 16 июля; сфотографироваться для анкеты – до 10 июля» и т. п.

**С. Неважные и срочные.** Срочность любит маскироваться под важность, и вы можете тратить немало времени на то, что вполне возможно отложить. Чтобы не путать «А» и «С», сверяйтесь со списком приоритетов. Главное для вас – поступление в вуз? Значит, выращивать картошку на даче в этом году будут без вас.

**D. Неважные и несрочные.** Время на них должно выделяться по остаточному принципу, но, увы, дела из категории D обычно таят соблазны: сюда попадает, в частности, обще-

ние в чатах и на форумах с сетевыми знакомыми, компьютерные игры и т. п. Как быть? Опять-таки держите в голове главную цель. И напоминайте себе, что в том же чате вам будет приятнее похвастаться успешным поступлением в вуз, чем жаловаться на неудачу.

Неплохой способ заставлять себя учиться и не позволять лениться – пригласить в гости друга, которому предстоит то же, что и вам. Вы параллельно изучаете разные темы, а потом рассказываете друг другу и задаете каверзные вопросы. Во-первых, информация, которая вызывает эмоции (а обсуждать и спорить намного интереснее, чем просто читать), запоминается гораздо легче. А во-вторых, если уж вы смогли вдолбить информацию в голову своей не слишком-то заинтересованной в учебе подружке, то уж точно донесете все то же самое до строгого экзаменатора.

Если вам приходится учиться и работать, или просто много учиться, то вам просто необходимо освоить технику «сэндвича». Суть этой техники заключается в том, что когда вы заняты каким-то делом, не требующим от вас активной вовлеченности и сильной сосредоточенности, параллельно вы занимаетесь каким-то другими делами, которые можно выполнить здесь и сейчас. К примеру, по пути из университета вы можете читать книгу, переписывать лекции, делать домашнее задание, учить иностранные слова с плеером. Здесь очень важно быть чувствительным к ситуациям, когда

время можно заполнить одновременно несколькими делами.

Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы. Например, раз в час отвлекитесь от занятий на 5–7 минут. Не дожидаться усталости – лучшее средство от переутомления.

Вечерами займитесь чем-нибудь нейтральным – погуляйте, послушайте музыку, сходите в бассейн. А главное – хорошо высыпайтесь. Последние двенадцать часов потратьте на подготовку организма, а не шпаргалок.

# **Если в запасе есть время. Экзамен через полтора месяца**

За полтора – два месяца до экзамена следует понять, какой именно объем информации предстоит освоить и сколько письменных работ надо сдать. После этого можно решать проблемы.

Возьмите большой лист бумаги и выпишите на него все, что нужно выучить и сдать.

Теперь определите, что здесь главное и срочное, а что второстепенное. Как это сделать? Здесь возможно несколько вариантов, как и при долгосрочной подготовке. Вкратце напомним:

## **По хронологии**

Вы уже знаете, к какому числу должны сдать письменные работы. Логично начать с тех, которые потребуются в первую очередь. Важно только ограничить себя временными рамками – например, по пять дней на каждый реферат.

## **От простого к сложному**

Возьмите маркер и отметьте в списке те задания, которые легко и приятно будет выполнить прямо сейчас. Начните с них. Осознание того, что дело сдвинулось с мертвой точки, даст уверенность в собственных силах.

## От сложного к простому

Пробежавшись глазами по списку экзаменационных вопросов, сразу определите, на какие из них ответите с легкостью, а над какими придется серьезно попотеть. Начните подготовку к сессии с последних, тогда во время экзамена будете чувствовать себя уверенно.

Прежде чем приступать к учебе, грамотно организуйте время и поставьте цели (распишите, что вы будете делать в конкретный день и час). Если вы садитесь за стол с размытой целью немного повторить, то лишаетесь важного стимула – чувства выполненного долга при поставленной цели.

Старайтесь планировать в деталях свою неделю и день. Планирование дня начните с составления списка задач. Далее определите, сколько времени займет выполнение того или иного дела, в какой промежуток времени лучше вставить задачу и когда нужно ее завершить. И не забывайте сверяться с матрицей дел в конце дня. Выясните, наконец, жаворонок вы или сова. И в зависимости от этого планируйте, в какое время дня будете заниматься самыми сложными предметами, а когда самыми простыми и любимыми.

Даже если вы никогда не пользуетесь шпаргалками на экзаменах, писать их все равно полезно. Знания распределяются в голове по нужным полочкам, а мозг фиксирует самую важную информацию. После каждой лекции и самостоятель-

ной работы в библиотеке составляйте краткий план ответа на экзаменационный вопрос. Помните, что он должен занимать не больше половины тетрадного листа. С помощью таких шпаргалок вы повторите весь материал курса буквально за час. А если понадобится более подробная информация, вы сможете воспользоваться лекционными записями. Чтобы ничего не потерять, заведите для своих ответов-шпаргалок отдельную тетрадь или папку.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.