



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Киров, 2010

Рекомендации подготовлены Психологической службой
МОУ Гимназии имени Александра Грина г.Кирова

Составитель: педагог-психолог Кожевникова М.В.

Рекомендации по психологической подготовке к сдаче экзаменов

Наиболее значимые психологические характеристики ученика, которые требуются в процессе сдачи ЕГЭ:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

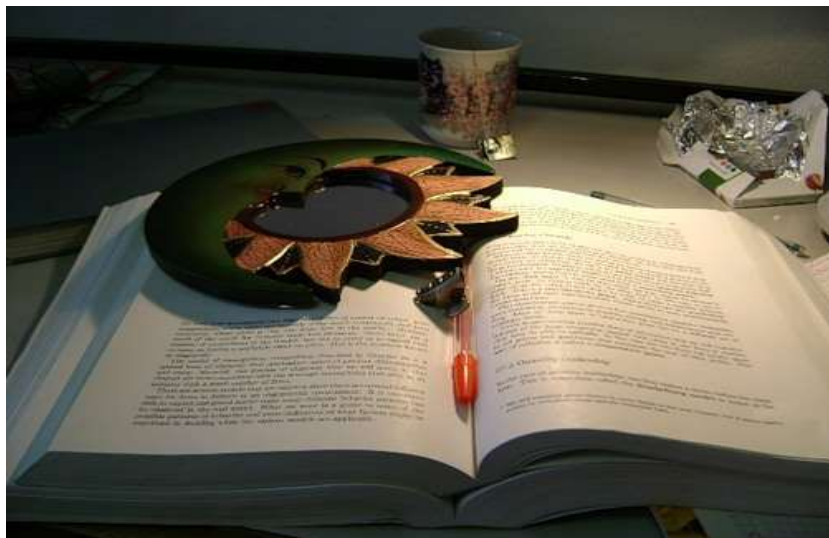
Сравнительная характеристика традиционного экзамена и ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ЕГЭ
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку; организованность.
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора и можно ее	Можно заметить и исправить ошибки при проверке.

	исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном - при проверке собственной работы.	
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене - практически сразу, на письменном - в течение нескольких дней.	В течение нескольких дней
Критерии оценки	Известны заранее	Известны заранее, но в очень общем виде
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.).	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания. На устном - на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальные бланки ответов.
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная – одинаковая для всех	Индивидуальная

Рекомендации выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов

Этап «Подготовка к экзамену»



1. Сначала **подготовь место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно внести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета – они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах, эстампа.

2. **Составь план занятий**. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы. Можно распределить материал на блоки «Утро», «День», «Вечер». На каждый день расписать какой предмет, в какой форме (курсы, консультация, самоподготовка) будет готовиться.

3. **Начни с самого трудного**, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно включиться в работу, можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Таким образом, ты постепенно войдешь в рабочий ритм.

4. **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время сделать домашние дела, зарядку, принять душ, перекусить или выпить чаю. Главное, чтобы дело не отнимало времени больше, чем отведено на перерыв и не было слишком увлекательным, чтобы от него не было трудно оторваться.

5. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно **структурировать материал** за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

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

7. Если есть возможность, то **готовься вместе с одноклассниками**, в небольшой группе. Эта форма работы позволит получить обратную связь о качестве твоих знаний, о существующих пробелах; появится возможность поделиться или обменяться информацией, заданиями.

8. Готовясь к экзаменам, не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Можно **провести мысленную репетицию экзамена**, когда проигрывается ситуация предстоящего экзамена, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения. Это поможет снять повышенную тревожность, воспроизвести чувства, осознать на уровне физических ощущений беспокоящие ситуации.

9. *Оставь один день перед экзаменом* на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Этот день пригодится, если возникнут и какие-то непредвиденные обстоятельства.

10. Обязательно надо **высыпаться**. Ежедневный сон должен составлять 7-8 часов.

Этап «Накануне экзамена»



1. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.

2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

3. На случай, если в помещении, где будет проходить экзамен, будет холодно, оденься тепло, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа.

4. Если волнение слишком велико, можно добавить несколько капель пустырника в теплую воду; съесть плитку горького шоколада, который повысит настроение и умственную активность. Напряжение снимается и водой – можно сполоснуть руки и лицо, подержать ладони под струей воды, выпить воду мелкими глотками (хорошо подойдет минеральная вода, зеленый чай).

Этап «На экзамене»



1. **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ,

перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

2. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Обидно недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

4. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении.

5. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Обычно задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Эта рекомендация дает тебе и другой психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

6. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на 1-2 вариантах, а не на всех 5-7 (что гораздо труднее).

7. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за 2/3 всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над

трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

8. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

9. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

10. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

11. На экзамене возможна **ситуация «кислородного голодания»**, вызванная стрессом. Для борьбы с «кислородным голоданием» используй **прием «Энергетическое зевание»** (зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивна умственная деятельность): зевать, а во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Достаточно 3-5 зевков.

Рекомендации выпускникам: Умение учиться и готовиться к учебным испытаниям

Приемы рациональной работы с запоминаемым материалом

- **Группировка** — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

- **Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой для более широкого

содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).

- *План* — совокупность опорных пунктов.

- *Классификация* — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

- *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

- *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

- *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.

- *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Методы активного запоминания материала

Метод ключевых слов

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых подбирается минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 сек. сразу после ее восприятия (имена, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее 5 повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью **частичного учебного метода**, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений.

В отличие от этого при **комплексном учебном методе** вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как

одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не запоминается! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Процедура зазубривания:

- повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повторить, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа;
- повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

На заметку! Мы запоминаем лучше:

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);

4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

Приемы для использования зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

2. Визуализация. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 сек. в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

3. Коды. Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры или коды. К ним можно отнести:

Вербальный код. Люди с преобладанием словесной, слуховой памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Для них может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — мошь,
один — блондин,
два — дрова,
три — осетрина,
четыре — черт в тире,
пять — пятка,
шесть — шерсть,
семь — семья,
восемь — осень,

девять — дева,
десять — деспот.

Визуальный (зрительный) код. Он может быть таким:

ноль — круг или овал,
один — столб (свеча, кол),
два — близнецы (пара ботинок),
три — треугольник (трехколесный велосипед),
четыре — квадрат (4 лапы животного),
пять — пальцы руки,
шесть — шестигранная игральная кость,
семь — подсвечник на семь свечей,
восемь — песочные часы,
девять — улитка (ушная раковина),
десять — пальцы обеих рук,
одиннадцать — футбольная команда,
двенадцать — часовая стрелка в полдень.

Кодирование информации по зрительному сходству. В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0 = О

1 = Т или Г (главный элемент — вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3 = З

4 = Ч

5 = Б

6 = С

7 = У

8 = В

9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

Рекомендации выпускнику: Психологические приемы саморегуляции

Чтобы побороть тревогу и волнение перед экзаменом, необходимо освоить приемы саморегуляции. Но овладеть навыками саморегуляции – это серьезная и ответственная задача, которую нельзя выполнить мгновенно, за один день. Выполнение этой задачи потребует времени, упорства и большого желания.

Расслабление

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство – одну из причин плохой работы памяти и улучшает внимание, давая возможность оценить ситуацию и сосредоточиться.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3–5 раз.

Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

Поднимите ноги на 10 см. над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра

должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Упражнение «Мысленная картина»

Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение «Мысленная картина - 2»

Сядьте поудобнее и расслабьте мышцы. Закройте глаза для большей сосредоточенности. Вдохните глубоко через нос, считая до четырех. Задержите дыхание, опять считая до четырех, не напрягая брюшных мышц. Не перекрывайте отверстие гортани, это может вызвать у вас напряженность. Поскольку задержке дыхания часто сопутствует напряжение, мысленно говорите себе: «Я – воздушный шар. Я планирую мягко, в свободном полете». Выдохните медленно через нос (как будто воздушный шар медленно сдувается), считая до восьми. Вдохните спокойно еще раз, начиная новый цикл расслабления путем глубокого дыхания. Делайте это упражнение 5 раз за один сеанс и по 3 раза в день. Его хорошо делать перед работой, требующей внимания.

Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время. Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20–30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Стряхни!»

Упражнение помогает избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — от кончиков пальцев ступни до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицом и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

Упражнение «Сохраняем силы»

Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Аааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

Экспресс-методы волевой саморегуляции

Эти упражнения позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам, когда делать этого не хочется, помогут преодолеть существующее нежелание садиться за работу. Данные приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Упражнение «Волевое дыхание»

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди

ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «Возбуждающее дыхание»

Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом. После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остатки воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно. Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.-

Упражнение «Включение в работу»

Для начала сядьте за стол, на котором приготовлены книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8 – 10 раз «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу... Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. И вы почувствуете,

что рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, но главное условие – должны быть короткими и по существу дела. Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Успехов на экзаменах!