

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Подготовка к экзамену

✓ Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», 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 будут пройдены.

✓ 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.

✓ Чередуя занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.

✓ 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.

✓ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

✓ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

✓ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

При подготовке к экзаменам нужно учитывать следующие правила:

1. Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно: если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.

2. Относись к экзамену положительно. Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.

3. Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания. В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам, не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка — они будут только отвлекать.

4. При подготовке к экзаменам важно помнить, что бояться — это нормально. Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий.

5. Не откладывай подготовку к экзамену на последний день. Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года. Опыт показывает, что 15–20 минут ежедневного изучения материала в течение полугода дают отличные результаты!

6. Верь в себя и свои способности! Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

Накануне экзамена

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, отдохни, соверши прогулку.

Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя.

Успешная тактика тестирования

Будь внимателен!

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Сосредоточься!

Постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеши! Не бойся!

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.

Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании 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.

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. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Проверяй!

Обязательно оставь время для проверки своей работы.

Не паникуй!

Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

При работе с учебным материалом:

1. Определи четко тот объем материала, который тебе необходимо подготовить к экзамену, с указанием тем и разделов.
2. Начни изучение материала с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.
3. Главное — понять учебный материал! Прочитал параграф — сразу запиши его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное. Не забывай делать паузы для отдыха.
4. Записывай все возникающие у тебя при изучении материала вопросы, чтобы потом уточнить их у учителя или в классе. Это позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно.
5. Тренируйся! Организуй совместную подготовку к экзаменам с одноклассниками или друзьями — таким образом значительно легче увидеть ошибки друг друга и усвоить материал.
6. Пиши шпаргалки! Но не для использования на экзамене, а для того, чтобы лучше запомнить материал.
7. Обращайся за помощью! Если у тебя возникают сложности в изучении материала, обсуди это с учителями — в диалоге проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.

На экзамене:

1. В аудитории внимательно осмотришься, постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямись, почувствуй свое дыхание. Эти несложные действия позволят лучше сосредоточиться на решении задач.
2. Внимательно прочитай вопросы. Удели этому больше внимания, чтобы точно понять, что требуется сделать в задании.
3. Прочитай все вопросы и задания. Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения. Сначала лучше выполнить более легкие задания, чтобы на сложные осталось больше времени.

Удачи и успеха!