

Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов



Подготовка к экзамену

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



-
- ✓ **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ✓ 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.
- ✓ **Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов** по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- ✓ **Тренируйся с секундомером** в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- ✓ Готовясь к экзаменам, **никогда не думай о том, что не справишься с заданием**, 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.

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, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя.** Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- ✓ **В пункт сдачи экзамена** ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- ✓ Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.



Во время тестирования



- ✓ В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- ✓ Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- ✓ Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:
 - в заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком "Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов" ты должен под номером задания пометить знаком "X" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.
 - в заданиях части В ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком "Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора", куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.
 - в заданиях части С дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов

(розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.

✓ Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.

✓ В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

✓ При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

✓ 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. 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.

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

✓ 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.

✓ Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, 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. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

✓ 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 одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

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

✓ 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.

РАЗВИВАЙ НАВЫКИ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ!

Знание о процедуре ЕГЭ

(представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника).

Успешность сдачи экзамена повышается, если знать, какая процедура ожидает.



ВНИМАНИЕ!

Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опусок при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию



Память

Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание



Логика

Помогает правильно понять задания, связано и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в текстах, если не уверен в правильности выбора.



Интроверсия. Как стратегия поведения: самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией.

В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка окружающих не будет. Можно рассчитывать только на себя!



Организованность.

Как стратегия поведения: умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя!

Эмоциональная стабильность!

Как стратегия поведения: уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах. Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена.

