

Памятка для обучающихся:

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- 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, пример - 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.
- 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.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.

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. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы, "боевого" настроения. 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, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

Тактика успешного выполнения тестирования

• Сосредоточься!

Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. 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.

• Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто обидно будет 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!**

Думай только о текущем задании, как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. И если у тебя не получилось одно задание, это не означает, что не получится другое. Забудь о неудачах

- **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.

- **Запланируй два круга!**

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- **Проверь!**

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

Практические рекомендации для выпускников при подготовке к экзаменам.

- Рисуйте в уме только ситуации успеха. Не программируйте свой мозг на неуспех. Мыслите позитивно.

- Формулируйте позитивные установки и формулы самовнушения. Например: сейчас я чувствую себя хорошо; я могу расслабиться, а потом быстро собраться; я могу управлять своими внутренними ощущениями; я справлюсь в любой момент с любым напряжением, когда пожелаю; внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

- Ваш оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма и Ваших интеллектуальных возможностей.

- Настройтесь на достижение своей цели, увидите ее.

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

- Никогда не говорите фразы «попытаюсь» и «не могу». Они способны разрушить все ваши усилия для достижения успеха.

- Если Вы беспокоитесь, то делайте это правильно:

- Попробуйте разобраться, чего Вы боитесь,

- Предпримите действия, чтобы избежать этой ситуации,

- Проясните все неточные сведения и состояние тревоги снизится.

- Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания. В случае сильного напряжения перед началом экзамена поможет успокаивающее дыхание - сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.