«КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА»



# 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. Выспись 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.   * + Накануне экзамена лучше лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.   + Все необходимое к экзамену нужно подготовить заранее. Одежду,   которую планируешь одеть на экзамен, примерь накануне и убедись в том, что в ней удобно.   * + Собираясь на экзамен, обязательно позавтракай. Завтрак должен быть питательным, но не тяжелым. Специалисты по питанию утверждают, что: орехи – благотворно влияют на работу мозга и   укрепляют нервную систему; морковь – улучшает память; капуста  снимает стресс; витамин С, который содержится в болгарском перце,  цитрусовых, киви, освежает мысли и облегчает восприятие  информации; шоколад заряжает бодростью и энергией, питает  клетки мозга.   * + Категорически запрещено в день экзамена принимать |

успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию. Лучше научись способам релаксации, например, с помощью четырёхфазного дыхания.

# Во время 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. 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.

* + 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).

* + 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.
  + 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.

* 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.