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 картинке 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 прочитывать 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" 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 пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелиевых 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 "Х" 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.

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. Торопись не спеши! 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 пройти 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНОВ

Время перед экзаменами

Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.

Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.

Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.

Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.

Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.

Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.

Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.

Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.

Осваивайте навыки расслабления. Делайте перед сном упражнения на расслабление.

День перед экзаменом

Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.

Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.

Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.

Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, как вы успешно его преодолеваете.

День экзаменов

Начните день с расслабляющих упражнений в кровати.

Очень легко, но питательно позавтракайте.

Избегайте слишком большого количества кофе, никотина и колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.

Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен.

Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».

Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.

На экзамене

Скажите себе: «Мне позволительно не суметь ответить на один вопрос», если вы на него не можете ответить.

Переспросите, если вы не поняли какой-то вопрос.

Говорите себе: «В данный момент у меня блокада, торможение, я к этому хорошо подготовился, это пройдет, если я расслаблюсь. Я глубоко вдыхаю, как я этому научился, когда имеет место блокада мысли».

Если вы сдаете письменный экзамен, то вначале постарайтесь понять задание в целом, а затем начните с того, что вам кажется наиболее легким. Обнаружив задание, на которое вы не можете ответить, говорите себе: «Я хотел бы на все ответить, но я могу и пережить, если я не все знаю. Я буду заботиться, прежде всего, о том, что я смогу решить. Позже я еще смогу вернуться к этому».

Чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание, в течение 30 секунд разминай большим и указательным пальцем точку, расположенную в центре уха и точку, которая находится на переносице по центру между бровями. А если одновременно между подушечками большого и среднего пальцев той же руки воздействовать на точки у внутренних углов глаз, значительно уменьшится и зрительное напряжение.

Напоследок. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.