Подготовка к экзаменам

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность – используй их в интерьере комнаты. 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: какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", начни с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, ты постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. В это время помой посуду, полей цветы, сделай зарядку.

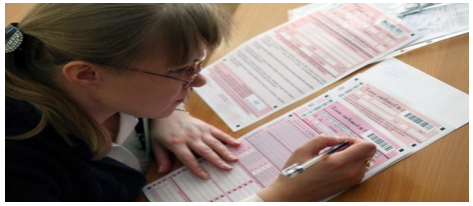
Бессмысленно тратить время на то, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Структурируй материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

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 заданий.

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием.

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



Психологические рекомендации выпускникам: как подготовиться и успешно сдать ГИА.

Накануне экзамена.

Последнюю ночь перед экзаменом оставь для отдыха: с вечера перестань готовиться, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

На экзамен явись без опоздания. Возьми с собой пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или ручек с черными чернилами

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования:

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты уяснил 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 медленно! Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни от вечат ь на т е вопросы, в знании которых ты уверен, оставляя на потом те из них, которые могут вызвать долгие раздумья. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

Читай задание до конца! Самый верный способ совершить досадные ошибки даже в легких вопросах – это стараться понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении

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), не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Забудь о неудачах, если они были в прошлых заданиях.

Запланируй два круга! Рассчит ай 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! Ост авь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Желаем всем удачи!!!