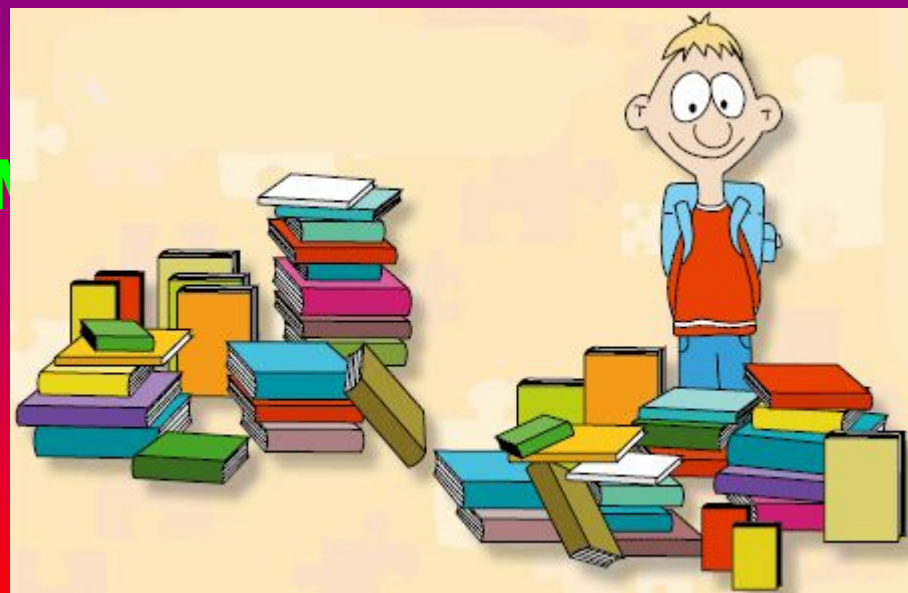


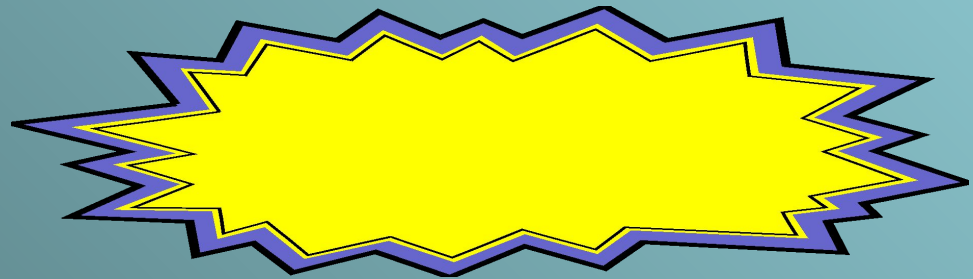
"Как научиться сдавать экзамены?"

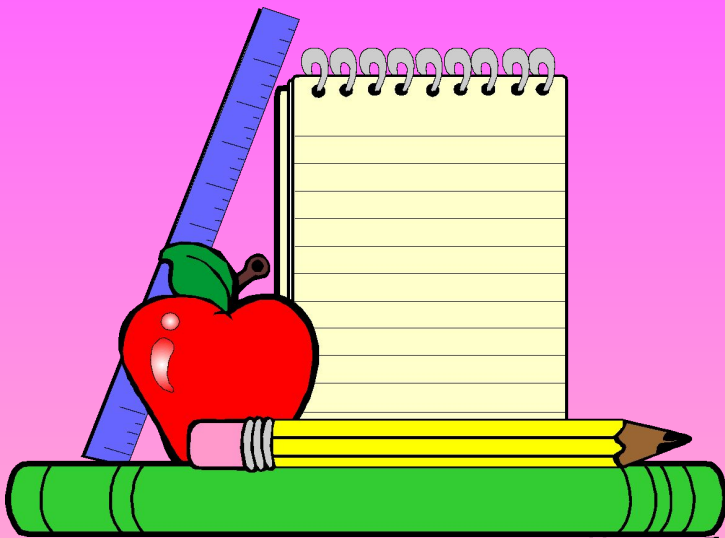
Советы выпускникам
подготовила
педагог-психолог
М.В. Ильина



Какие правила надо соблюдать при подготовке

- Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах.





который тебе больше всего, интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.



Жаворонок или сова?

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

А) да, почти всегда

Б) иногда

В) редко

Г) крайне редко

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

А) после часа ночи

Б) с 23 час.30 минут до 1 часа.

В) с 22 час до 23 часов 30 минут.

Г) до 22 часов.

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течении первого часа после пробуждения?

А) плотный

Б) менее плотный.

В) можно ограничиться вареным яйцом и бутербродом.

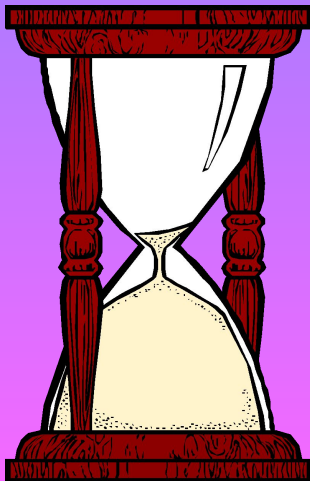
Г) достаточно чашки чая или кофе



4. Если вспомнить ваши последние размолвки в школе или дома, то преимущественно в какое время они происходили?
- А) в первой половине дня
 - Б) во второй половине дня
5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?
- А) от утреннего чая или кофе
 - Б) от вечернего чая
6. Насколько рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?
- А) очень часто
 - Б) достаточно легко
 - В) трудно
 - Г) остаются без изменения
7. Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?
- А) более чем на 2 часа
 - Б) на 1-2 часа
 - В) меньше чем на час
 - Г) как обычно

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.

- А) меньше минуты
- Б) больше минуты

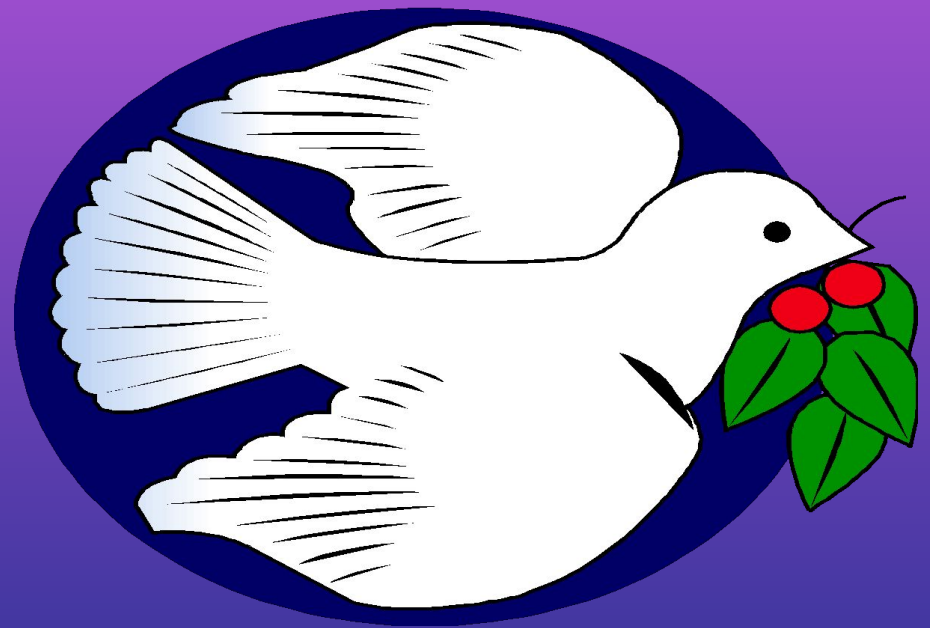


Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8
А	3	3	3	1	2	0	3	0
Б	2	2	1	0	0	1	2	2
В	1	1	2	-	-	2	1	-
Г	0	0	0	-	-	3	0	-

Результаты теста

- 0-7 баллов – «жаворонок»
- 8-13 – « голубь»
- 14-20 – « сова»



- 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 стремись 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.
- Очень полезно рассказывать самому себе перед экзаменом.
- Каждый раз, приступая к работе. Повторяйте предыдущие билеты. Повторить билет следует хоть один раз в течении 24 часов после выучивания.



- 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.



- Не забывай о вкусной и здоровой пище. Для работы мозга полезен шоколад, арахис улучшает память, внимание, снимает утомление. Для улучшения памяти полезна селедка. А вот крепкий чай, кофе или специальные препараты могут только навредить.
- Утром не забудьте позавтракать! И обязательно запаситесь чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать ГЛЮКОЗЫ.



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.
- Если вы очень волнуетесь, используйте прием «доведение до абсурда». Представьте себе все самое страшное, что может случиться на экзамене. Попробуйте сильнее напугать себя. И тут вы обнаружите, что бояться вам в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия можно пережить.



- Накануне экзамена прогуляйтесь, выспитесь, чтобы встать здоровым, свежим, отдохнувшим.
- В день экзамена утром не забудьте позавтракать! и обязательно запаситесь чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать глюкозы.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за час до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт (а не свидетельство о рождении) и гелевую ручку с черными чернилами.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа.
- На экзамен следует одеться строго и опрятно, не стоит приковывать излишнее внимание к своей внешности!
- Ни в коем случае не пейте перед экзаменом никаких успокоительных таблеток!



- Надежно спрячьте шпаргалки, но лучше ими все-таки не пользоваться. Как показывает опыт, только четверть шпаргалок остаются незамеченными.
- Во время экзамена, выбирая билет, не паникуйте! Не просите заменить билет. Вторая попытка, как правило оценивается на балл ниже.
- Когда вы уже вытянули билет и стали готовиться к ответу, начинайте с самого легкого. Пока вы напишете ответ, вы успокоитесь, голова станет работать более ясно и четко.
- Во время ответа могут случиться самые непредвиденные ситуации: провал в памяти, оговорка, ошибка. Ничего страшного!
- Ни в коем случае не показывайте, что вы растерялись, не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства и, конечно, не терять чувства юмора.
- В любом случае всегда дышите глубже – это помогает справиться с волнением!



Приемы, помогающие сосредоточиться

- Попробуйте написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.
- Сядьте за стол, где лежат книги и тетради, закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: "Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!" В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.



Если вы начнете испытывать усталость:

- сделайте паузу в работе (через каждые 15 минут пауза на 2-3 минуты);
- выйдите из комнаты, или переместитесь в другую ее часть;
- подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают;
- опустите ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты.

Помогут снять напряжение

- спортивные занятия
- контрастный душ
- скомкать, порвать и выбросить газету
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- посмотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.



Во время экзамена:

- Сосредоточься и забудь про окружающих! Для тебя должны существовать только текст заданий. 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.



- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- 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.



- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Помни, что очень важна положительная самооценка: проговаривай про себя: "Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо..."



Как лучше запоминать



- Рассказывай вслух
- Используй картинки, схемы, планы
- Придумай с первыми буквами, слогами или словами связные предложения («Каждый охотник желает знать где сидит фазан»)
- Разбей на куски (не больше 7)
- Ищи связи (кошка сидит и смотрит на свечу)

Тренируем память

1. Упражнение

Задание: Послушайте пары слов, затем я буду называть вам первое слово, а вы должны вспомнить второе

Почта-письмо
Дверь-крыша
Поле-лес
Огород –помидоры
Дерево- дуб

Тарелка-чашка
Ложка-вилка
Круг-
треугольник
Небо-
планета
Дорога-
поворот

почт
а

двер
ь

поле

огор
од

дере
во

ложк
а

таре
лка

круг

небо

дорог
а

2. Упражнение

Задание: Запомните планеты солнечной системы в определенном порядке.

Для этого составьте предложение из слов, которые начинаются из первых букв планет (М, В, и т.д)

Меркурий

Венера

Земля

Марс

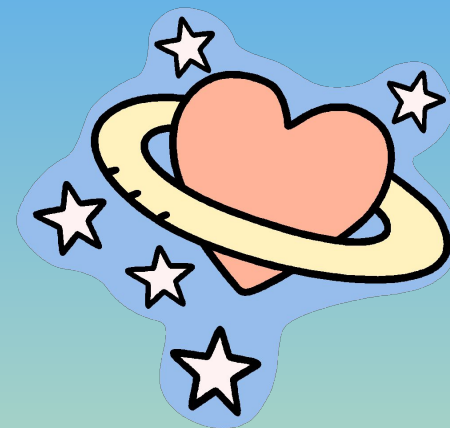
Юпитер

Сатурн

Уран

Нептун

Плутон



ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

