

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Как подготовиться к сдаче экзамена

Экзамены (в переводе с латыни - испытание) -это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знания по предмету.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние предметы, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какие-нибудь картинки в этих тонах.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», 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 самого трудного- с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно с того материала,

который тебе более интересен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия, отдых; скажем, 40 минут занятия, затем 10 минут - отдых. Можно сделать зарядку, принять душ, полить цветы и т.д.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать весь учебник, Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны, потому что их легко использовать при кратком повторении.

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 теста(на задания в части А уходит примерно 2 минуты на задание).

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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.

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 стать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы и боевого настроя. 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 пораньше до начала тестирования. При этом при себе иметь пропуск, паспорт, ручки.

Продумай, как оденешься на экзамен: в пункте может быть прохладно, а ты будешь сидеть 3 часа.