

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

Советы выпускникам: Психологическая подготовка к экзаменам



Как подготовиться к сдаче ЕГЭ?

Подготовка к экзамену:

Подготовь место для занятий!

Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

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 чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Начинай 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 ты войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.

Чередуй занятия и отдых!

Примерно 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время сделать зарядку, принять душ и т.д.

Структурируй материал!

За счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше тестов!

Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Относись к экзаменам положительно!

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Повторение- мать учения!

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

Накануне экзамена:

Не переутомляйся!

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.

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!

Жёсткие 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 лёгкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья! Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь 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 дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задания 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 лёгких вопросах.

Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), как правило, не помогают, а только мешают концентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубу). 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 отведённого времени пройти по всем лёгким 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 решённых тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.