

Советы выпускникам

Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставь перед собой цель, которая тебе по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они твои личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамен. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, ты обязательно сдашь экзамен.

Экзамены - это, безусловно, напряжение. Разубедить тебя в этом не стану.

Но давай будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают.

Верь в себя и у тебя

всё получится!

Если у тебя возникли вопросы по проведению экзамена, обратиться за помощью можно на www.ege.ru

МОУ «Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова»

Совет отцов



Советы психолога при подготовке к экзаменам



Подготовка к экзамену

☺ Сначала подготовь место для занятий: *можно ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.*

☺ Составь план занятий 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.

☺ Чередуй занятия и отдых, например, 40 минут занятий, затем 10 минут—перерыв.

☺ Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

☺ Соблюдай режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

☺ Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Накануне экзамена. С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя.

Во время тестирования

⇒ Просмотри глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

⇒ Внимательно читай вопрос до конца (характерная ошибка – выпускники не дочитав вопрос, по первым словам предполагают ответ и торопятся его вписать);

⇒ Если не знаешь ответ или не уверен в правильности, пропусти вопрос, и отметь его чтобы к нему вернуться;

⇒ **Начни с легкого!** Начни отвечать с тех вопросов, на которые точно знаешь ответ. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

⇒ **Проверь! Оставь время для проверки своей работы,** хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. 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 по заучиванию материала

◆ Главное - распределение повторений во времени.

◆ Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

◆ Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

◆ Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

◆ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

