

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

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

2. 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 четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

3. 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. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

4. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

5. Не надо стремиться 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.

6. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

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

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

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" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Как вести себя перед экзаменом

Прийти и занять место в аудитории, будучи в хорошем настроении, - первый шаг к тому, чтобы успешно справиться с заданиями.

1. За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться ГИА.

Это важно в том случае, когда экзамен проводится в незнакомом вам здании. Вы избегаете при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск.

2. За день до экзамена дважды проверьте, когда он состоится. Почти, всегда находятся учащиеся, которые ошибаются и являются на экзамен с опозданием.

3. Накануне экзамена (а может быть и раньше) соберите все, что вам понадобится (ручки, карандаши, калькулятор – проверьте состояние батареек, чертежные принадлежности и т.д., в зависимости от того, по какому предмету вам предстоит экзамен). Положите все это в папку или пенал. В день экзамена вам достаточно взять это и не тратить время и энергию на поиски мелочей.

4. Не перерабатывайте! Прозанимавшись всю ночь перед экзаменом, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком утомленными для того, чтобы правильно отвечать на экзаменационные вопросы.

5. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний и не пытайтесь учить новое.

6. Отдохните! Не бойтесь поспать – отдых вам как раз нужен. При этом лежать и мучиться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестаньте беспокоиться о том, что сон к вам не идет. Расслабьтесь и вам удастся заснуть.

7. На экзамен постарайтесь прийти пораньше. Имейте запас времени на тот случай, если во время не придет автобус, трамвай или маршрутка или не заведется автомобиль у родителей.

8. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций. Не спорьте с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяйте себе сердиться. Не позволяйте, кому бы то ни было, вывести вас из себя.

9. Подходя к зданию школы, аудитории, где будет проходить экзамен, избегайте тех, кто обычно толпится перед дверью, спрашивая друг друга: «Как ты думаешь, будут ли вопросы по теореме...» или «Ты разобрался в материалах ...» и т.д. Если вы примкнете к этой группе, у вас почти наверняка появится ощущение, что все вокруг знает больше и лучше вас.

10. По мере приближения самого момента начала старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

Как вести себя в начале экзамена

Первые несколько минут в начале экзамена – самые нервные, но они могут стать самыми ценными, если вам удастся их разумно использовать. Помещенные ниже рекомендации о том, как вести себя в течение первых 10-15 минут, помогут вам на любом экзамене приступить к делу спокойно и последовательно. На выполнение большинства этих предложений потребуются лишь секунды, и, право, стоит взять на себя труд воспользоваться этим.

1. Удостоверьтесь, что вы держите в руках то, что положено.
2. Выполните необходимые формальности – впишите свое имя или личный номер, дату и время экзамена и т.д. в экзаменационный бланк.
3. Внимательно выслушайте или ознакомьтесь с инструкциями, приведенными в экзаменационных бланках. Выясните, есть ли разделы (А, В, С), сколько всего вопросов, какие возможности у вас есть. Затем уточните для себя, сколько времени вам отводится на все.
4. Определив, на какое количество вопросов вы должны ответить, составьте себе расписание экзамена. При этом зарезервируйте минут 15 в конце на проверку своих ответов и не забудьте вычесть 10 минут, которые вы уже потратили вначале на организацию своей работы. Отметьте мысленно, сколько приблизительно времени вы потратите на выполнение каждой части.
5. Если выбора у вас нет, можете начать с первого вопроса.
6. Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос медленно и спокойно и решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их аккуратно (карандашом) «галочкой», Затем определите «плохие» вопросы и отметьте их «крестиком». Наконец, определите «хорошие» вопросы и отметьте их двумя «галочками». Все это займет несколько минут.
7. Не обращайте внимания на то, что вокруг уже все строчат ответы! Многие спешат там, где следует проявить осторожность. Пусть даже они за свою первую страницу набрали несколько баллов, зато вы, быть может, сохранили себе большее число баллов обдуманным выбором и обоснованной стратегией проведения экзамена.
8. Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ГИА?

1. **Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА.** Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

2. **Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?** Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай, что бы ты сделал по-другому.** Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.
3. **Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА:** родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
4. **Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки:** создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.
5. **Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов** единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.
6. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что **сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат**, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.
7. **Используй такие формулы самовнушений:**
 - Я уверенно сдам ГИА.
 - Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
 - Я с хорошим результатом пройду все испытания.
 - Я спокойный и выдержанный человек.
 - Я смогу справиться с заданием.
 - Я справлюсь.
 - Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Мысленные стратегии преодоления страха при подготовке к экзаменам.

<i>Вызывающие страх мысли</i>	<i>Рациональные спасительные мысли</i>
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне просто не хватает времени для основательной подготовки.	Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день занятий я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я пойду на экзамен с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы в знаниях, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и уже это будет полезнее для дела, чем мои переживания.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал.	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне нужно немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страницу за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти.	Мой мозг может усвоить очень много информации. Если я в данный момент ничего больше не могу усвоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. Поэтому я сделаю теперь перерыв и отдохну или займусь чем-нибудь другим. Если я себе внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
Я обязательно провалюсь на экзамене.	Сколько людей сдавали экзамены – и мои родители, и мои учителя, и все взрослые, кого я знаю. И все прошли через это испытание благополучно. Не я первый, не я последний. Как ни упирайся, из школы тебя все равно выпустят. Неотвратно настанет день, когда все будет позади.