

Универсальные рецепты для успешной сдачи государственного экзамена.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. **Торопись не спеши!** 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. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. 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.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким 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.

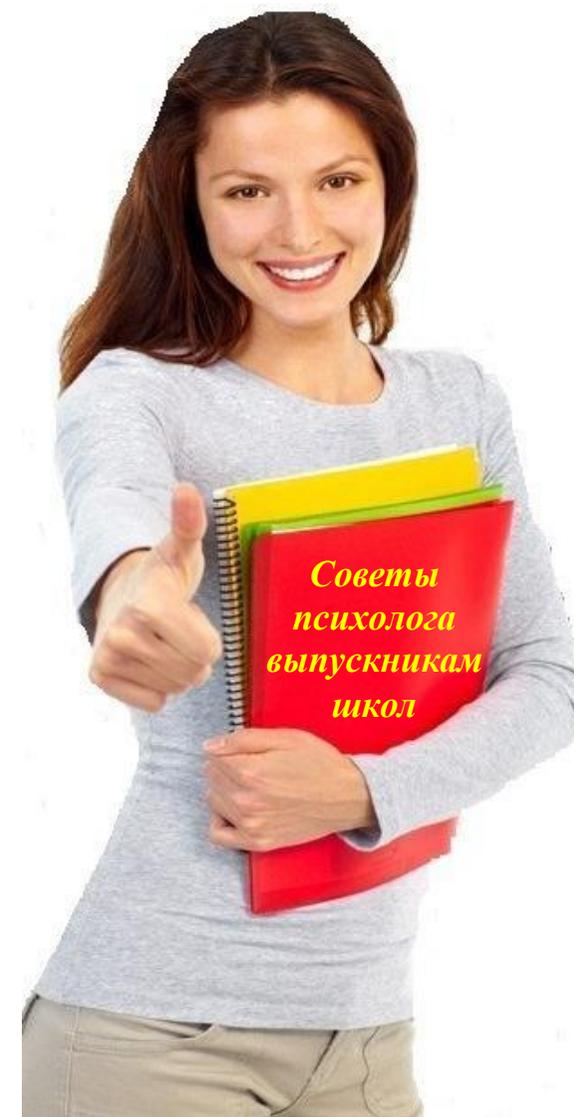
Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



650036, Кемерово, ул. Гагарина, 118
тел. 44-12-29,
e-mail: nmcomko@mail.ru.

МБОУДПО
«Научно-методический центр»
Отдел мониторинга качества образования





Подготовка к экзаменам.

Режим дня.

День разделить на три части:

8 часов - подготовка к экзаменам;

8 часов - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, потанцуй;

8 часов - сон; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступить к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5 – 3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно заниматься еще часа 3. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не меньше 2 часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение 2-3 часов.

Питание.

Должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.



Организация

подготовки к экзаменам¹:



- организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы);

- зная свои золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметьте, какими темами вы будете заниматься в часы подъема, а какими в часы спада;

- если чувствуете себя «не в настроении», начинайте

занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;

- если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;

- обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления;

- обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;

- вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью – хорошо выспаться; последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Приемы запоминания информации.

Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее острая и цепкая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность

запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Метод И. А. Корсакова (для лучшего запоминания):

1. Информацию необходимо повторить в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, т.к. самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять.

2. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-ый день – 2 повторения;

2-ой день – 1 повторение;

3-й день – без повторений;

4-й день – 1 повторение;

5 и 6 – без повторений;

7-й день – 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

3. Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.

¹ «Экзамены без стресса», Ф. Орт и Э. Клаф