

Памятка для выпускника



Подготовка к экзамену.

- ✓ Сначала подготовить место для занятий: уберечь со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- ✓ Составь план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- ✓ 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. Постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- ✓ Чередуй занятия и отдых.
- ✓ 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.
- ✓ 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 вопросах

Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится:

- ✓ при наличии приятных запахов лимона, лаванды;
- ✓ негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном;
- ✓ при чередовании работы и короткой паузы, через каждые 15 минут (1-2 минуты);
- ✓ переключиться на другую деятельность;
- ✓ выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- ✓ подойти к окну и посмотреть на небо, деревья;
- ✓ опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- ✓ постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость.

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:

- ✓ понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- ✓ подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- ✓ рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- ✓ постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- ✓ не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- ✓ помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Поведение до и в момент экзамена.

- За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся.
- Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
- И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- Сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:— сядь удобно,— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),— задержка дыхания (2–3 секунды).
- Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
- Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.