

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены – под силу каждому!

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения.

Десятый «секрет» - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

Как подготовиться к сдаче экзамена

Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», 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 будут пройдены.
- 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.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- 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.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- 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.

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.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). Оттого, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами

заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, 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!

Не бойся! Жесткие 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 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. 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 баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

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. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

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. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

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 отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

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.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

ПОМНИ:

— ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

— ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

Как психологически подготовиться к ОГЭ (Рекомендации для учащихся)

Чтобы благополучно сдать экзамены, можно и нужно заранее готовиться к ним психологически. Важно понимать, что успешность участия в этом испытании зависит не только от уровня знаний (их в необходимом объеме дает школа), но и от умения человека добиваться высоких результатов. Из чего же оно складывается?

Первое слагаемое — самооценка. Самооценка — это оценка человеком себя относительно других людей. Она базируется на его чувстве собственной значимости (важности) и, в свою очередь, включает в себя два компонента.

Первый компонент — «Как меня оценивают другие». Здесь важно разобраться, как соотносятся между собой реальная оценка человеком самого себя и его субъективное представление о том, как его оценивают окружающие (то есть правда ли, что другие меня оценивают так, как я думаю?). Для того чтобы это узнать, попробуйте «нарисовать» два словесных портрета: «Я глазами других людей» и «Я реальный». Перечислите значимые личностные характеристики (например, активный, дружелюбный, трусливый и т. д.), которые, по вашему мнению, вам свойственны, — и те, которыми вы обладаете с точки зрения других людей. Сравнив эти портреты, проанализируйте разницу между ними.

Можно попросить друзей или родственников таким же образом нарисовать ваш портрет. Сравните эти описания — и у вас появится много новой информации о себе!

Второй компонент самооценки — «Как я сам оцениваю себя». В этом случае вам тоже помогут два портрета. Один из них вами уже нарисован — «Я реальный». Вторым портретом назовем «Я идеальный» (каким вам бы хотелось быть). И снова оценим разницу.

Тому, кто окажется удручен своей низкой самооценкой, не стоит отчаиваться. Низкая самооценка — это норма в юном возрасте, и ее можно повысить с помощью несложных упражнений. Например, таких:

1. Напишите пять ваших достижений за последний год, за которые вы себя хвалите и которыми вы бы хотели похвастаться перед другими.
2. То же — за последние полгода (не повторяйте те, что вы указали, отвечая на предыдущий вопрос).
3. То же — за последний месяц.
4. То же — за последнюю неделю.
5. То же — за последний день.

Выполняя упражнение, обратите внимание на то, как нарастает сложность задания. Это хорошая тренировка — замечать и гордиться не только своими грандиозными успехами, но и самыми маленькими, каждодневными достижениями, из которых и складывается большой успех.

Второе слагаемое успешности — умение распределять время и силы. Важно помнить о том, что человеческие ресурсы не безграничны и, чтобы хорошо работать, надо уметь отдыхать.

Ответьте себе на следующие вопросы:

1. Сколько времени мне нужно спать, чтобы чувствовать себя нормально?
2. Что для меня является наилучшим отдыхом в каникулы, в выходные дни, в течение дня? (Это позволит вам определить свои «ресурсные» состояния.)
3. Как я расходую свою энергию — физическую, интеллектуальную, эмоциональную?

Другими словами, вам необходимо хорошо понимать, от чего вы больше устаете и за счет чего восстанавливаете СВОЙ энергетический ресурс. Например, насколько утомительна для вас дорога к месту вашей учебы, на какие предметы больше затрачивается сил, общение с какими людьми отнимает силы, а с какими — добавляет их.

Осознание и анализ всего этого, конечно, требуют времени и определенного напряжения. Зато потом знание этих особенностей помогает в правильном распределении и восполнении ваших энергетических затрат, в том числе и при подготовке к экзаменам.

Третье слагаемое, тесно связанное с первым и вторым, — борьба со стресс-факторами. Стресс — это способ реагирования организма на изменения внешних и внутренних условий его функционирования. Для нормальной работы человеку необходимо научиться адаптироваться к таким изменениям, то есть к новым требованиям жизненных обстоятельств. Это связано как с физическим, так и с эмоцио-

нальным его благополучием. При остром стрессе человек хуже ориентируется в окружающей действительности, он тревожен, его переполняет страх, снижаются его способности концентрировать внимание, запоминать, думать. При хроническом стрессе, когда человек живет долго в постоянном напряжении, переутомляется без возможности восстановиться, он более подвержен различным заболеваниям, мыслительные способности его также снижаются.

В период экзаменов, как правило, каждый из нас испытывает волнение. Это нормальное состояние, которое помогает мобилизоваться в ответственный момент.

Если же вы нервничаете слишком сильно или чувствуете, что вам не удастся справиться со своим волнением в стрессовой ситуации, советуем выполнить несколько дыхательных упражнений, помогающих снять чрезмерное напряжение. Сделайте долгий вдох через нос, а затем выдохните через рот, причем выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

Научитесь произвольно расслаблять мышцы своего тела, тренируясь каждый день по несколько минут. Освоив это умение, вы сможете почувствовать, как тревога постепенно уходит и сознание становится ясным.

Не забывайте доставлять себе в течение дня маленькие удовольствия: побалуйте себя чем-нибудь вкусным, сделайте новую прическу, поговорите с приятным для вас человеком.

Навыки оптимального поведения в стрессовой ситуации помогут вам успешно справиться с трудностями и волнением, связанными со сдачей экзамена, и при прохождении тестирования максимально эффективно использовать имеющиеся у вас знания, возможности и ресурсы.

КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Взявшись за дело, прежде всего четко сформулируй, что хочешь сделать (цель предстоящей деятельности).
2. Постарайся хорошенько понять, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. Отыскав один путь к цели, попытайся найти и другие: далеко не всегда самый очевидный вариант оказывается самым лучшим.
4. Сравни все варианты и, взвесив достоинства и недостатки каждого из них, выбери наилучший.
5. Раздели предстоящую работу на этапы, наметив промежуточные цели, при этом желательно хотя бы примерно определить длительность каждого этапа.

6. Старайся действовать строго по плану, постоянно сверяя свои действия с ним. Корректировать нужно с учетом получаемых результатов, то есть используя обратную связь.

7. По окончании работы осмысли ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их впредь.

Успеха и отличных результатов!