

КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕН



Экзамены – это серьезное испытание не только интеллектуальных, но и личностных качеств человека в любом возрасте. Важно формировать адекватное отношение учащихся к ситуации экзамена. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ОГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

От чего зависит успех на экзамене

- ❖ от знания учебного предмета
- ❖ От знакомства с процедурой проведения экзамена
- ...
- ❖ От стратегии подготовки к экзамену
 - ❖ От уровня тревоги

Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

Для начала определи кто ты «жаворонок»
или «сова».

и в зависимости от этого максимально
используй утреннее или вечернее время



Жаворонок или сова (*тест*)

1. Трудно ли вам вставать рано утром

а) да, почти всегда

б) иногда

в) редко

г) крайне редко

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

а) после часа ночи

б) с 23 час.30 минут до 1 часа

в) с 22 час до 23 часов 30 минут

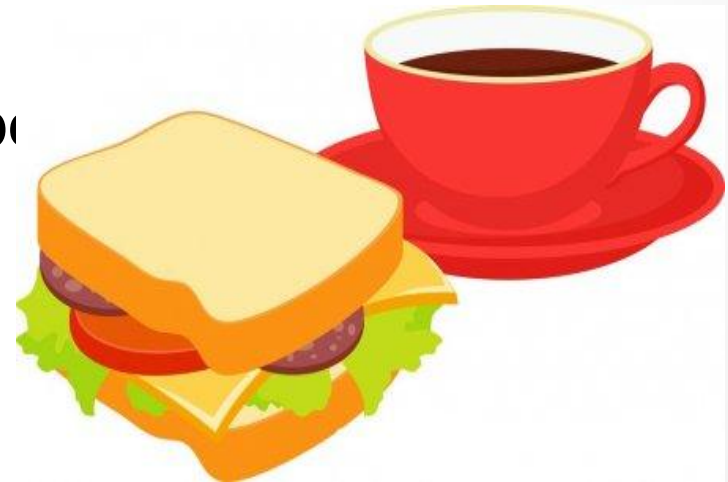
г) до 22 часов



Жаворонок или сова (*тест*)

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течении первого часа после пробуждения?

- а) плотный
- б) менее плотный
- в) можно ограничиться вареным яйцом и бутербродом
- г) достаточно чашки чая или кофе



Жаворонок или сова (*тест*)

4. Если вспомнить ваши последние размолвки в школе или дома, то преимущественно в какое время они происхо

- а) в первой половине дня
- б) во второй половине дня



5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?

- а) от утреннего чая или кофе
- б) от вечернего чая



Жаворонок или сова (*тест*)

6. Насколько рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул ?

а) очень часто

б) достаточно легко

в) трудно

г) остаются без изменения

Жаворонок или сова (*тест*)

7. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:

а) более чем на 2 часа;

б) на 1—2 часа;

в) меньше чем на час;

г) как обычно.



Жаворонок или сова (*тест*)

8. **Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте?**
Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.

- а) меньше минуты
- б) больше минуты



месяц)

	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
а	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	<i>0</i>
б	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
в	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	-	-	<i>2</i>	<i>1</i>	-
г	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	-	-	<i>3</i>	<i>0</i>	-

теста)

- 0-7 баллов – «жаворонок»
- 8-13 – аритмик «голубь»
 - 14-20 – «сова»



Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

Соблюдай режим дня.

Раздели день на три части:

- 1) готовься к экзаменам;
- 2) занимайся спортом, (в гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга). гуляй на свежем воздухе;
- 3) спи не менее 8 часов.

Минимум телевизионных передач! И компьютера!

Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

Правильно питайся.

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Шоколад поддерживает работоспособность. Морковь стимулирует мозговое кровообращение, поэтому заучить что-либо наизусть для любителей этого овоща не составляет труда.

Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

- Помните, главное – распределение повторений изучаемого материала во времени.
- 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.
- Повторять изучаемый материал рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

- 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. Обращение к тексту лучше делать только в том случае, когда вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- Чтобы перевести материал в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание •

Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

- При заучивании материала полезно делать информационные карточки (размер – четверть листа А4).
На карточках указывается только трудная для запоминания информация, например термин, дата, фамилия, формула.
- Выделять смысловые опоры («якоря»).
- Учитывать при работе с текстами так называемый «закон края»: хорошо запоминаются начало и конец.
Следовательно лучше делить информацию на две (или несколько) частей.

Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

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.

Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Что необходимо для эффективности подготовки к экзаменам

Организуя удобное место для занятий. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.



Ни пуха, ни пера!

