

Как подготовиться к экзаменам и сдать их!

(Памятка для выпускников)

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ.

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради.
- Можно внести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Если ты «сова», то максимально используй для подготовки вечерние часы, если ты «жаворонок», то эффективнее заниматься в первой половине дня. Составляя план, четко определи для себя, что ты будешь делать сегодня, какие разделы и темы рассмотришь и повторишь
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно войти в рабочий ритм, можешь начать с того материала, который тебе наиболее интересен и приятен.
- Чередуй занятия и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ и т.д.
- 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 с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

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, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- Начни с легкого задания! Начни с решения тех задач (ответа 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, я ты войдешь в рабочий ритм. Так ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Рассчитай время так, чтобы хотя бы одна треть всего времени осталась на обдумывание трудных вопросов, которые тебе пришлось пропустить вначале.
- Читай вопросы и задания до конца! Тогда ты сможешь избежать допущения досадных ошибок в самых легких заданиях.
- 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, доверься интуиции. Или действуй путем исключения неправильных, с твоей точки зрения, вариантов.
- Не паникуй! Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Желаю успешной сдачи экзаменов, дорогие выпускники!