

**КАК УСПЕШНО
СДАТЬ
ЭКЗАМЕНЫ!**

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
ДЛЯ
ВЫПУСКНИКОВ**

Советы психолога

Подготовка к экзамену

- ✓ Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ✓ Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- ✓ Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте 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.
- ✓ Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете, хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- ✓ Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ✓ Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- ✓ Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- ✓ Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

- ✓ Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.
- ✓ В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.
- ✓ Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

- ✓ В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

Во время тестирования

- ✓ Пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- ✓ Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- ✓ Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- ✓ Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- ✓ Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
- ✓ 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.
- ✓ Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ✓ Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Учись учиться!

Человеку следует научиться только одному – рационально, быстро, экономно обучаться. Когда человек говорит: «Не могу», это всегда означает лишь его нежелание. Единственное препятствие для человека – он сам.

Если задуманное человеком к высказыванию принять за 100%, то в словесную форму облекается только 90%, а высказывается – 80%. Выслушивается – 70%, понимается – 60%, запоминается – не более 30%. Вот почему для правильного понимания и запоминания вашей мысли необходимо минимальное троекратное повторение сказанного в различных вариантах.

Качественное обучение – это такое обучение, в котором присутствуют чувство, мысль, мораль.

Забывание выученного наиболее интенсивно идет сразу после обучения. Повторите 46 раз выученное стихотворение в первый после обучения день, 34 – во второй, 12 – в третий и вы запомните его навсегда.

Наибольшее количество повторений нужно сразу после первичного усвоения знаний, т.е. в момент максимальных потерь информации.

«Когда я слушаю, я забываю; когда я вижу, я понимаю; когда я действую, я учусь». В среднем человек запоминает $\frac{1}{5}$ из того, что слышит и $\frac{3}{5}$ из того, что видит. Из того, что человеку покажут с

объяснением, он может запомнить $\frac{4}{5}$. Только «делание» может обеспечить 100% усвоение.

В первые 6 часов после обучения происходит забывание почти 70% информации. Если информацию надо запомнить надолго, то ее лучше повторять с интервалом: сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и через 24 часа.

Эффект перегрузки создается за счет плохой организации обучения, неумения управлять работой мозга. Учащийся может без усилий воспринимать в 40 раз больше информации, чем в учебниках школы. Самый обыкновенный школьник способен овладеть 2-3 десятками иностранных языков, усвоить курс 10-12 институтов.

Человек может интенсивно работать в среднем 30 минут непрерывно, за это время он может выучить 18 понятий. За время школьного обучения учащемуся придется усвоить 30 тысяч понятий, т.е. в 10 раз больше, чем ему предлагается сейчас.

Российские общеобразовательные порталы и сайты.

Российские общеобразовательные порталы и сайты для школьников. Каталоги образовательных интернет-ресурсов - порталов, сайтов, электронных библиотек и т.д. Списки образовательных учреждений. Законодательство. Нормативные документы и стандарты.

- **edu** - "Российское образование" Федеральный портал. Каталог образовательных интернет-ресурсов: Российское образование. Законодательство. Нормативные документы и стандарты. Образовательные учреждения. Каталог сайтов (можно выбрать: предмет, аудитория, уровень образования, тип ресурса) и электронных библиотек. Учебно-методическая библиотека.

- **edu.ru** - ресурсы портала для общего образования

- **school.edu** - "Российский общеобразовательный портал". Каталог интернет-ресурсов: дошкольное образование; начальное и общее образование; дистанционное обучение; педагогика; повышение квалификации; справочно-информационные источники.

- **ege.edu** - "Портал информационной поддержки Единого Государственного экзамена" Новости. Нормативные документы. Демоверсии. Предварительные результаты ЕГЭ.

- **fipi** **ФИПИ** - федеральный институт педагогических измерений. ЕГЭ - контрольно измерительные материалы (демо ЕГЭ); Федеральный банк тестовых заданий (открытый сегмент); Научно-исследовательская работа; Повышение квалификации.

- **obrnadzor.gov** - "Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки". - Официальные документы. Надзор. Контроль качества образования (ЕГЭ). Лицензирование. Аттестация.

- **mon.gov** - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.