



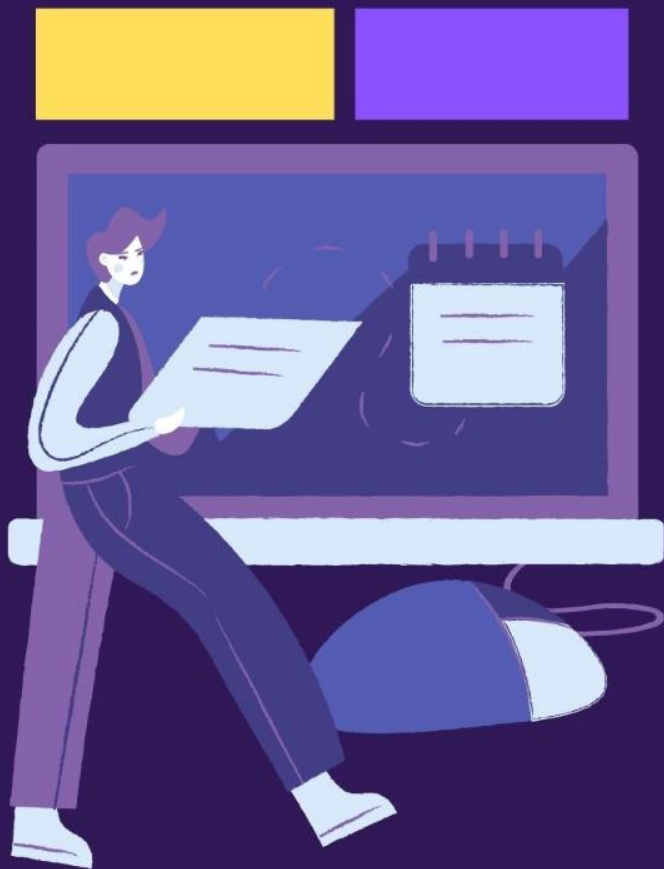
Психологическая подготовка к единому государственному экзамену

Советы выпускникам:

Как подготовиться к сдаче
экзаменов

Лукиных Галина Имполитовна
учитель физики, МАОУ №СОШ № 44" г.Перми





Подготовка к экзамену

Подготовь место для занятий:

убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

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 занятий



ДЛЯ НАЧАЛА ОПРЕДЕЛИ: КТО ТЫ - "СОВА" ИЛИ "ЖАВОРОНОК",

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

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**



**НАПРИМЕР, 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

Тренируйся с
секундомером



ЗАСЕКАЙ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

на заданиях в части 1 в среднем уходит
по 2 минуты на задание

ВЫПОЛНЯЙ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ РАЗЛИЧНЫХ ОПУБЛИКОВАННЫХ ТЕСТОВ ПО ЭТОМУ ПРЕДМЕТУ

эти тренировки ознакомят тебя с
конструкциями тестовых заданий



**Оставь один день перед
экзаменом на то, чтобы
вновь повторить все планы
ответов, еще раз
остановиться на самых
трудных вопросах**

Накануне экзамена



ТЫ УЖЕ УСТАЛ, И НЕ НАДО СЕБЯ ПЕРЕУТОМЛЯТЬ

С вечера:

- перестань готовиться
- прими душ
- соверши прогулку



ВЫСПИСЬ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ

чтобы встать отдохнувшим, с
ощущением своего здоровья, силы,
"боевого" настроя



**В ПУНКТ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА ТЫ
ДОЛЖЕН ЯВИТЬСЯ, НЕ
ОПАЗДЫВАЯ, ЛУЧШЕ ЗА
ПОЛЧАСА ДО НАЧАЛА**

При себе нужно иметь



1 Пропуск

2 Паспорт

(не свидетельство о рождении)

3 Несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами

Тактика выполнения тестирования



СОСРЕДОТОЧЬСЯ!

Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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 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



ПРОПУСКАЙ!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков 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. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки

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 пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг")

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, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность

НЕ ОГОРЧАЙСЯ!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки

Удачи на экзаменах!
