

# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ



## Как готовиться к экзамену

- 1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.
- 2. Составь план занятий. Определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко спланируй, что именно сегодня будет изучаться (не просто: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы необходимо проработать).
- 3. 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, чтобы постепенно войти в рабочий ритм.

- 4. Чередуй занятия и отдых, например, 40 мин — занятия, затем 10 мин — перерыв.
- 5. Структурируй материал в виде планов, схем, причем желательно на бумаге.
- 6. Выполняй как можно больше тестовых заданий по изучаемому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов.
- 7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания части А в среднем уходит по 2 мин).
- 8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.
- 9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

## Накануне экзамена

- 1. 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» настроения.
- 2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- 3. Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене более 3 ч.

## Во время тестирования

- 1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.). **Будь внимателен!!!** От того, насколько хорошо ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- 2. **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сконцентрироваться и забыть про окружающих. 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.

- 3. **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 освободишься от волнения, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- 4. **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.
- 5. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что условия задания будут поняты тобой «по первым словам», а концовка будет достроена в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- 6. **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 дает 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 очки.

# Как сдать экзамен

- 1. **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).
- 2. **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 этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале пришлось пропустить («второй круг»).

- **3. Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.
- **4. При необходимости используй интуицию!** 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.
- **5. 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.





#ВСЕПОЛУЧИТСЯ