Памятка для учащихся при подготовке к экзаменам и ЦТ

1.Не тревожьтесь о количестве баллов, которые вы получите на экзамене. Количество баллов не является совершенным измерением ваших возможностей.

2. «Не накручивайте» себя накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

3.Постарайтесь успокоиться и сосредоточиться на позитивных мыслях.

4.Старайтесь не допустить накануне экзамена переутомления.

5.Соблюдайте режим дня, чередуйте занятия с отдыхом.

6.Постарайтесь объяснить домашним, что вам необходимо удобное место для занятий. Важна также спокойная обстановка.

7.Обратите внимание на питание перед экзаменом. Во время умственного напряжения важна питательная и разнообразная пища, витамины. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

8.Распределите заранее темы подготовки по дням.

9.Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая учебный материал по плану.

10.Есть смысл потренироваться с какими-нибудь тестами по предмету, т.к. тестирование отличается по форме проведения экзамена от привычных письменных и устных форм.

11.Заранее во время тестирования по тестовым заданиям попробуйте самостоятельно ориентироваться по времени и уметь его распределять. Тогда у вас будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Часы на тестировании – вещь нужная.

12.Накануне экзамена надо обязательно отдохнуть и выспаться.

13. Во время экзамена:

- «пробегите» глазами текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- внимательно читайте задание до конца и старайтесь понять смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)

- если не знаете ответ на вопрос или не уверены, пропустите его и потом к нему вернитесь
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Желаю удачи!