

Психологическая подготовка к экзаменам.

Памятка выпускнику.

Во время подготовки к экзамену:

- Создай дома комфортную обстановку для занятий
- Составь план занятий, в котором четко определи, что ты будешь изучать именно сегодня
- Начинай подготовку с того, что тебе наиболее интересно
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв
- Выполнение большого количества опубликованных тестов по предмету ознакомят тебя с конструкциями тестируемых заданий
- Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.

Накануне экзамена:

С вечера соверши прогулку. Выспись как можно лучше.

Перед началом тестирования:

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.) Будь внимателен! От того, насколько четко ты запомнишь инструкцию, зависит правильность твоих ответов!

Во время экзамена:

1 Сосредоточься! После заполнения бланков постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.

2 Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.

3 Начни с легкого! Начни отвечать на вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

4 Пропускай трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

5 Читай задания до конца!

6 Думай только о текущем задании, т. е. о том, которое ты выполняешь в данный момент!

7 Исключай! Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех четырех.

8 Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть

какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

9 Проверь! Оставь время для проверки своей работы.

10 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.

Источник: Справочник педагога-психолога №4, 2014 год