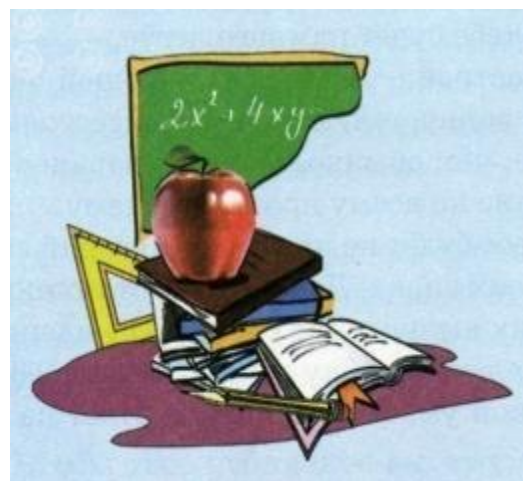




Стратегия подготовки к экзамену.

10784.36
5x8=40
2.719372
9 ÷ 1





**Начинай готовиться
заранее. Постарайся,
чтобы твои занятия были
регулярными и
достаточно
интенсивными, но не
авральными. Лучше
каждый день готовить по
одному вопросу, чем за
один раз выучить пять, а
потом четыре дня
бездельничать.**





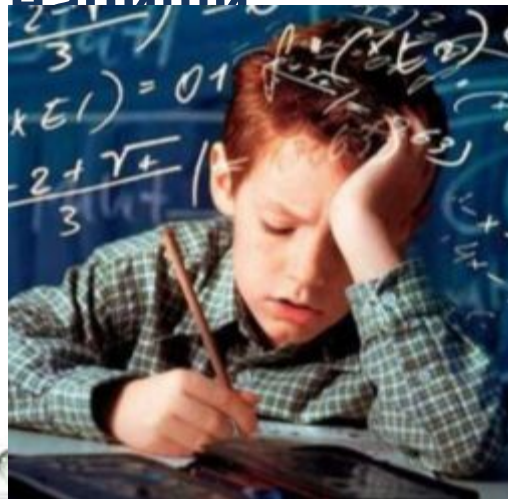
Подготовку начни с того, что составь список тем или вопросов, которые нужно выучить. По мере заучивания и повторения материала вычеркивай пункты из списка. Так ты сможешь наглядно оценивать объем работы, которая еще предстоит, и у тебя не будет иллюзий по поводу того, что еще много времени впереди, и ты все успеешь.





Оцени, какие темы и вопросы ты знаешь хорошо, а над какими придется посидеть. Начинай с последних: у тебя должно быть достаточно времени, чтобы во всем разобраться. Но и подготовку к «легким» вопросам не оставляй на последний момент.

Разнообразь формы подготовки: работай с учебниками и дополнительной литературой, используй мультимедийные программы и аудио записи, делай картотеки и пиши письменные ответы и т. д. Если тебе предстоит отвечать устно, проговори вслух ответ на каждый из вопросов, письменно — напиши.





Попробуй готовиться к уроку, контрольной или экзамену вместе с другом. Это может быть очень эффективно. Экзаменуя друг друга, вы сразу увидите пробелы в собственных знаниях. Кроме того, возможно, друг лучше понял какую-то тему, чем ты, и поможет тебе в ней разобраться, и наоборот.

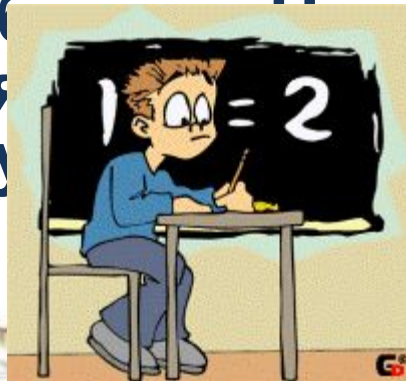
Если ты готовишься к тестированию, например, ЕГЭ, то постарайся найти и пройти аналогичные тесты, варианты прошлых лет. Так тебе проще будет понять логику вопросов и уровень сложности заданий.





Готовься так, как будто ты уже отвечаешь урок, или пишешь контрольную, или находишься на экзамене. То есть, решая задачи, например, не просто «черкай» в черновике, а пиши все, как полагается, — задание, решение, ответ. Тогда в стрессовой ситуации у тебя сама собой включится механическая память, и тебе будет намного легче.

Правильный психологический настрой — половина хорошей оценки. Известный факт: когда человек волнуется, находится в состоянии стресса, он соображает гораздо хуже, чем обычно. Поэтому заранее настраивай себя на хорошее отношение ко всему.





Настройся на то, что надеяться тебе будет не на кого. Не сверяй свои ответы с чужими — будь уверен в своих силах! Даже если у отличников ответ другой, но ты не видишь в своих вычислениях или рассуждениях ошибку, то ничего не исправляй. Сделать ошибку обидно, но еще обиднее, когда ты, понадеявшись на чужой ум, исправишь свой ответ на неправильный.

Ты же знаешь, что время ответа лимитировано.

Проверь: укладываешься ли ты в отведенный временной интервал.





Делай активные перерывы в процессе занятий: потанцуй, пройди по улице, сделай пару физических упражнений.

Важно правильно питаться в период подготовки. Ешь сыр, кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Пей много жидкости, но не увлекайся кофе.

Подкрепляй силы черным шоколадом — он стимулирует работу мозга. Хорошо принимать и специальные витамины, предназначенные для употребления в период повышенных умственных и физических нагрузок.





Один из простейших приемов для снижения беспокойства — «дыхание квадратом». Мысленно считая от одного до четырех, сделай глубокий вдох, удержи дыхание на четыре счета, затем с тем же темпом выдохни и вновь удержи дыхание. Десять таких циклов — и твое волнение заметно



Собери вещи, которые тебе понадобятся, заранее, чтобы перед «часом X» не тратить на это время и лишний раз не нервничать.



Обязательно выпишись в день перед важным уроком, контрольной работой или экзаменом!





У д а ч и !!!

