

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «ОРГАНИЗАЦИЯ САМОПОДГОТОВКИ К ЦЕНТРАЛИЗОВАННОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ»

Начиная подготовку к ЦТ, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а что конкретно сегодня будете учить, какие разделы какого предмета. Конечно, хорошо начинать, пока свежая голова, начинать с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв.

Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите всё, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, – это опорные пункты ответа.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к ЦТ полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге делает ответ чётким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на текст.

Ответы на наиболее трудные вопросы мы рекомендуем давать полные, развернутые, рассказать маме, другу – любому, кто может выслушать. Или перед зеркалом. Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Если в какой-то момент подготовки к тестированию вам

начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всё, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал.

Обязательно решайте задачи (по математике, физике, химии), выполняйте грамматические разборы предложений, слов (по русскому, белорусскому языкам), в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказать вслух, как вы выполняли, каков ход ваших действий и рассуждений.

Накануне тестирования. Оставьте один день перед тестированием на то, чтобы повторить все планы ответов. Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене. Каждый раз, прежде чем рассказать материал, вспомните и напишите план ответа. Если это получилось хорошо и быстро, то можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение.

Черновик надо использовать экономно, чтобы хватило бумаги. Всё, что можно, вычисляйте в уме. Времени будет достаточно. Ещё раз представьте себе всё как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы всё произошло, как должно произойти на успешном тестировании.

Накануне экзамена не надо переутомляться. С вечера перестаньте готовиться. Прогуляйтесь. Лягте спать раньше обычного времени, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья и силы. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять. К сказанному ранее добавим еще несколько полезных советов.

Как вести себя на тестировании

1. После получения бланка ответов точно и аккуратно

заполните область регистрации во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу операторов и скажутся на ваших результатах.

2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению теста.

3. Не отвлекайтесь на посторонние факторы, помните, самое дорогое на ЦТ – это время.