

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКУ

Как подготовиться к тестированию?

Учащиеся старших классов наиболее активно учатся перед экзаменами, зачетами, контрольными, поэтому поговорим об этих периодах. Для того чтобы подготовка к тестированию не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего работаете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть «совы» и «жаворонки». «Совы» наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов. «Жаворонки» - рано утром- с 6 до 9 часов и в середине дня. Понаблюдав за собой, можно узнать, кто вы «сова» или «жаворонок». Постарайтесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятельной работы и подготовки к тестированию правильное время!

Иногда время выбрать трудно, его катастрофически не хватает.

Как найти нужное время:

- Может быть, вы привыкли всем и всегда помогать, не умеете отказать, делаете за других их работу? Научитесь отказывать.
- Откажитесь от мелких, малозначительных дел.
- Распланируйте свою работу, поначалу это трудно, но, когда войдет в привычку, станет легко.
- Скажите своим родным, что в определенные часы вас нельзя отвлекать.
- Не приступайте ни к чему новому, не закончив старое.

В период подготовки к ВНО важным фактором является соблюдение режима дня и питания. Поэтому:

- * Спи не менее 8 часов. Есть желание – сделай тихий час после обеда.
- * На подготовку к тестированию отведи 8 часов в день.
- * Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе – 8 часов.

Употребляй:

Грецкие орехи, сухофрукты, злаки

Молочные продукты

Рыбу

Мясо

Овощи

Фрукты

Шоколад горький

Известно, что сдача экзаменов, тестирование, учение – это, прежде всего эксплуатация памяти.

Некоторые особенности запоминания:

- Оказывается, память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем острота памяти начинает снижаться, а с 17 часов снова начинает расти, и к 19 достигает высокого уровня (если вы к этому времени не сильно устали);

- Лучше всего запоминается то, что интересно, вызывает какие-либо чувства. Пусть эти чувства будут не очень приятные, главное, чтобы не было безразличия. Когда Вы запоминаете учебный материал, старайтесь наполнить, окрасить его чувствами. Задайте себе вопрос: «Для чего это нужно? Приносит ли какую-либо практическую пользу лично мне?» и т.д.
- Хорошо запоминается то, что понятно. Понять информацию – значит, в какой-то мере уже запомнить ее.
- Плохо запоминается совершенно новый материал. Все новое должно быть включено, сцеплено с уже известным материалом или с практикой.
- Все определения сначала хорошо поймите. Многие педагоги любят точные определения. Однако психологи считают, что их нужно переформулировать, переделывать своими словами. Это развивает ум, и такие определения очень хорошо запоминаются.
- Хорошо влияет на запоминание составление схем прочитанного, выписки, а также проговаривание информации про себя и вслух.
- Обращайте особое внимание на середину того «куска учебного материала», который вы изучаете. Начало и конец запоминаются лучше – «эффект края». Очень большой материал необходимо делить на небольшие отрывки, группы, объединенные по какому-либо признаку.

Приемы запоминания:

ключевые фразы и идеи заносите на бумагу;
задерживайте свое внимание на вводных предложениях в каждом абзаце, особенно если абзацы большие;
после прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.

Факторы, способствующие поддержанию работоспособности:

- чередуйте умственный и физический труд;
- выполняйте гимнастические упражнения – они способствуют усилению притока крови к клеткам мозга;
- сократите просмотр телевизионных передач до минимума;
- берегите глаза, делайте перерыв каждые 30 – 40 минут.

Как готовиться к тестированию.

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Добавьте в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- Составьте план занятий, опираясь на свои особенности («сова» вы или «жаворонок»), и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы

- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- Мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.
- Оставьте один день перед тестированием на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне тестирования:

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

В день тестирования

В день проведения ВНО встаньте раньше. Приходите подготовленным. Возьмите с собой все необходимые принадлежности: ручки, карандаш, часы. Это даст вам возможность сконцентрироваться на задании. Расслабьтесь и не теряйте веру в себя! Старайтесь не волноваться. Не разговаривайте перед тестированием с другими на темы, которые вас волнуют, ибо волнение передается. Вместо этого скажите себе, что вы хорошо подготовились, тестирование пройдет хорошо. Сделайте несколько глубоких медленных вдохов для расслабления. Будьте спокойными, но собранными. Займите свое место. Держите ровную осанку.

Перед началом тестирования

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

Во время тестирования:

- Просмотрите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Отведите 10% времени на внимательное чтение, определение основных моментов и принятие решения, как распределить свое время. Отвечайте на вопросы в том порядке, какой вы продумали.
- Если не знаете ответа на вопрос или сомневаетесь, пропустите его, чтобы потом к

нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. • Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. • Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. • 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 ответов. Если надо выбрать правильные ответы с нескольких возможных, определитесь, когда можно угадывать. Сначала исключите вопросы, на которые не знаете ответов. Потом отвечайте на те, которые хоть немного знаете. Не пользуйтесь угадыванием, если не имеете достаточных оснований для выбора ответов. • Отведите 10% времени тестирования на проверку. Просмотрите все тестовые задания, не останавливаясь, пока не пересмотрите все пункты. Будьте уверены, что ответили на все вопросы. Проверьте грамматику, орфографию, пунктуацию в своей работе.

**Помните – успех всегда с теми,
кто стремится к нему и верит в себя.**