

Ни для кого не является секретом, что успех в этих случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете воспроизвести полученные вами знания. Надеемся, что предложенные ниже рекомендации психологов помогут вам в успешной подготовке и сдаче государственных экзаменов и централизованного тестирования.

Кроме того, мы искренне надеемся, что наши советы помогут вам снизить экзаменационные страхи, стать более внимательными и организованными и, следовательно, успешно сдать экзамены, набрать высокий балл на централизованном тестировании и поступить в то учебное заведение, о котором мечтали.

Экзамены – выпускные в школе и вступительные в ВУЗе или ССУЗе, централизованное тестирование – это всегда неизбежный и всегда очень сложный период испытаний в жизни старшеклассников. Вообще, вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. Так, с различными контрольными работами, сочинениями, диктантами, тестированиями и другими испытаниями вы уже встречались с первых дней обучения в школе. Одни испытывают лишь легкое волнение и идут на экзамен, уверенные в успехе. У других предстоящие испытания вызывают чувство тревоги или даже страх. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Секреты подготовки к экзаменам. Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день. Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения.

Десятый «секрет» - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

Успеха и отличных результатов!