

Как вести себя перед экзаменом и на тестировании

Накануне экзамена.

Накануне экзамена обязательно нужно выспаться и набраться сил. Чтобы с утра быть со свежей головой и чувствовать себя здоровым.

Один день перед экзаменом необходим, чтобы вновь повторить все вопросы, решения задач. Но лучше выделить два дня, если вы регулярно готовились в течение года, и не испытываете дефицита времени. Первый – для наиболее трудных вопросов и заданий. А второй, чтобы убедиться, что вы хорошо помните все, и собраться с силами, потренировать свою уверенность, мобилизовать внутренние ресурсы, хорошенько собраться.

Заранее приготовьте на отдельных листочках наиболее трудные задания, над которыми вы особенно долго работали и должны были хорошо усвоить (пусть их напишут родители). Если у вас получается сразу вспоминать, как необходимо действовать, какие правила использовать, значит, вы подготовились хорошо. Помните, когда вы чувствуете, что освоили более сложные задачи, то с простыми справитесь теперь и подавно.

Наше физическое состояние не только отражает психическое, но и наоборот. Мы можем управлять своим внутренним настроением, специально принимая соответствующие позы, используя жесты, мимику. Это легко почувствовать на себе. Невозможно волноваться и переживать сильные эмоции, которые вам мешают, если вы переключились, например, на мытье полов (это можно сделать быстро, зато станет чисто, свежо и на душе легче). Невозможно злиться на себя, глядя в зеркало и заставив расправить лоб, брови, расслабив рот и растянув его в улыбке. Расправив плечи, разжав кулаки и зубы, приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы становитесь спокойнее и увереннее в себе. Обязательно используйте эти приемы, как только поймете, что начинаете паниковать и нервничать.

Постарайтесь не отклоняться от намеченного плана. Запланируйте для себя что-то приятное, но не долгое, не затягивающее – разговор с другом, или прогулку, или приготовление любимого легкого блюда. И не отвлекайтесь от намеченного ни на что другое. Следите за часами. Время в напряженные периоды сжимается и летит незаметно.

Если вы волнуетесь о завтрашнем дне, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями». Представьте, как у вас дрожат руки, пересыхает в горле, в голове не осталось ни одной мысли. Но вот

вы читаете задание несколько раз, вдумываетесь в суть задания и понимаете, что в силах с ним справиться. Страх пропадает, вы сосредотачиваетесь и начинаете спокойно выполнять задание. Представьте себя где-то через год. Вы уже давно забыли об этом экзамене и своих сильнейших волнениях сегодня. Значит, все будет хорошо. И завтра тоже. А если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. По дороге на экзамен можно пролистать учебник, если вам это помогает, но и пользы тоже сильно не ждите.

Проверьте, все ли необходимое вы взяли:

паспорт (или другой документ, удостоверяющий личность участника ЕГЭ);

гелиевые ручки с **черными** чернилами;

пропуск, заполненный и зарегистрированный директором образовательного учреждения, необходимые разрешенные материалы:

Несколько универсальных рецептов успешной тактики тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Не спеши! Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Начинай с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия уже будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим,

решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

Исключай! 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, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям. Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить.

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. Не оставляй пропусков в части А. Лучше выстрелить вслепую, чем не использовать 25% шанс попасть в цель.

Шпаргалки полезны, если соблюдаются два условия:

- шпаргалки должны быть написаны лично;
- доставать ее имеет смысл, когда вы не знаете вообще ничего, и риск быть выгнанным с экзамена ниже, чем риск получить «0» баллов.

Советы от учеников, прошедших ЕГЭ

«Вам совет: не пытайтесь пользоваться мобильными устройствами, средствами связи, шпорами в аудитории! Можете попробовать воспользоваться этим в туалете, но не забывайте, что в любой момент в туалет может зайти комиссия для проверки (у моего одноклассника за курение чуть не аннулировали бланк). Рассчитывайте только на свои силы. В интернете многие сайты предлагают вам купить ответы, варианты этого года или микроустройства или что-нибудь подобное, но не ведитесь на это. Все это обман. Вам случайным образом выпадает один из вариантов КИМа на ЕГЭ. Вы в интернете можете найти варианты из ЕГЭ текущего года, когда пройдет досрочная сдача. Прорешивайте эти варианты! Такого типа задания попадутся и вам!».

Совет-2.

«Мне кажется, чтобы сдать ЕГЭ, нужно:

- 1) верить в себя (а это для меня самое трудное),
- 2) заниматься самому, решать демонстрационные тесты, КИМы, тесты, варианты и прочее
- 3) заниматься с репетитором».