



Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической
и медико-социальной помощи
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
«ПРЕОБРАЖЕНИЕ»
300028, г. Тула, ул. Оружейная, 34-а
тел. 35-67-26

Как правильно готовиться к экзаменам

Советы психолога

- В интерьер комнаты для подготовки к экзаменам желательно добавить желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Достаточно картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день, четко определи, что именно сегодня будешь изучать. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных по этому предмету тестов. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в разделе "А" в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить, просмотреть весь материал. еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- Познакомься со своими правами во время ГИА. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов (но не по содержанию ГИА).