

Рекомендации для учащихся по подготовке к экзаменам

I Формула успеха

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели. Несколько советов учащимся помогут определить собственную формулу успеха.

1. Подготовка физической формы учащихся.

Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только «количество сна», но и его качество. Вот что советуют специалисты:

1. Наш сон делится на фазы продолжительного около 1,5 часов. Ощущение «разбитости» часто возникает при пробуждении посередине фазы. Поэтому необходимо, чтобы время отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать 7,5 часов, чем 8 или даже 8,5. В крайнем случае можно ограничиться 6 часами сна (1,5 x 4), но, разумеется, в виде исключения. Долго на таком режиме не протянешь.

2. Самый «качественный» сон – до полуночи. Не случайно «жаворонкам», то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем «совам» - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схемой можно считать такую: отбой в 22:30, подъем – 6:00. «Длинным» покажется день и как много можно успеть за него сделать.

3. Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, можно попробовать улечься вовсе без подушки.

4. Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций – привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.

5. Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.

6. Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты (он продается в виде пакетиков чая, которые остается только заварить кипятком). В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии. В принципе никакой особенной диеты во время экзаменационной сессии не требуется. Есть нужно то, к чему привыкли и что нравится. Но все же рекомендовано несколько простых советов:

1. Основа здорового питания «интеллектуала» - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. «Тяжелые» гарниры из картофеля, риса или макарон лучше заменить свежими салатами из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца. Среди овощей «чемпионами» по содержанию витамина С, который часто называют «витаминами здоровья», являются как раз капуста и перец. Вместо слишком острых приправ и жирного майонеза нужно использовать растительное масло пополам с лимонным соком – это и вкусно, и полезно. И не забывать о фруктах – благо в «горячий» экзаменационный сезон, который приходится на летние месяцы, в свежих фруктах и ягодах недостатка нет.

2. Консервированные фруктовые соки многим приходятся по вкусу, но... полноценным продуктом питания их, к сожалению, считать нельзя, ведь они производятся из порошка и воды. Другое дело – свежееотжатые соки. Это настоящий клад витаминов и ценных минеральных веществ. Использовать для приготовления соков нужно не только фрукты (яблоки и апельсины), но и овощи – морковь, капусту, свеклу.

3. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, учащиеся рискуют довести себя до состояния «волчьего голода». Потом трудно будет удержаться от переедания, результатом которого станет сонливость. Лучше есть по немногу, но вовремя.

4. В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и укрепляющих память, специалисты-диетологи называют:

- сырую тертую морковь с растительным маслом;
- ананасовый сок;
- авокадо (по половинке плода ежедневно);
- креветки (100 г в день);
- орехи (100-200 г в день, утром и вечером).

5. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и упадку сил. Исключение можно сделать для витаминов типа «Ундевит» и препарата «Глицин», которые считаются безвредными.

Подготовка к экзамену.

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Начинать подготовку нужно с «ревизии» имеющихся знаний. Среди прочих способов есть и такой. Взять экзаменационную программу с перечислением тем по конкретному предмету и, вооружившись карандашами разного цвета, внимательно прочитай её. Отмечать одним каким –нибудь цветом, например красным, те вопросы и темы, которые знаешь «на пять»; другим, скажем, синим, - те, по которым сами себе готовы поставить «четверку»; зеленым – «троечные» и зловещим черным – «двоичные». Нужно быть к себе предельно объективным! Теперь подсчитать количество тем (вопросов) в каждой категории. «Красные» можно сразу вычеркнуть – не тратить на них драгоценное время. Останутся «синие» и «зеленые». Прикинуть сколько рабочих часов есть в распоряжении школьника (в сутках их окажется около 10; больше просиживать над учебниками бессмысленно). Приняв каждый «синий» вопрос за единицу, а каждый «зеленый» - за две, нужно рассчитать сколько времени можно уделить повторению каждого. В дальнейшем следует придерживаться этого графика.
3. 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 подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
4. 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, и дело пойдет.
5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. 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.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
10. Во время занятий не отвлекаться на пустяки и не позволять другим людям отвлекать. Обрывающим телефон друзьям, желающим во что бы то ни стало поделиться с последними новостями, вежливо, но твердо говорить, что заняты. В крайнем случае отключить мобильный телефон, а к домашнему подходить только во время перерывов. Стараться создать в себе позитивный настрой, верить в себя.
11. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

II. Подводные камни тестирования

Сегодня наряду с традиционными формами испытаний – письменными и устными экзаменами все чаще применяют тестирование. Что же представляет собой тест и как к нему лучше всего подготовиться?

С точки зрения «проверяющих» тестирование как форма проведения экзамена имеет много плюсов. В отличие от более привычного письменного экзамена, по существу напоминающего большую контрольную работу, тест позволяет не ограничиваться 4-5 заданиями, а охватить весь школьный курс той или иной дисциплины, а следовательно, составить более объективную картину о знаниях «проверяемого». Сам формат теста, в значительной части заданий предполагающий выбор правильного ответа из нескольких предложенных, дает возможность избавить экзаменуемого от лишней «писанины» - ведь ему достаточно просто проставить «галочку» в нужной клетке. Наконец, тест гарантирует от досадных недоразумений: ученик может правильно решить задачу, но при переписывании из черновика в беловик допустить опisku, в результате чего оценка будет снижена. При выполнении теста такая опасность значительно снижается.

С другой стороны, тест – это ни в коем случае «игра в угадку». Чтобы правильно справиться со всеми его заданиями, необходимо действительно хорошо владеть всем учебным материалом, знать теорию и уметь применять ее на практике – в решении задач, формулировке выводов, составлении кратких эссе.

Практика показывает, что наиболее успешно с тестами справляются те учащиеся, которые не просто хорошо знают предмет, но и набили себе руку в выполнении тестовых заданий. В школе подобной тренировке пока уделяется мало внимания. Следовательно, выпускнику, если он надеется получить за тест высокий балл, необходимо приложить самостоятельные усилия.

1. Что полезно знать о тестах

При составлении тестовых заданий по разным предметам широко применяются западные методики, апробированные временем. И хотя в зависимости от конкретного предмета тесты заметно различаются между собой, существуют некоторые базовые принципы, о которых важно помнить.

По типу все задания теста делятся на закрытые и открытые. Закрытый вопрос подразумевает выбор правильного варианта ответа из нескольких предложенных (как правило, таких вариантов четыре). Открытый вопрос не имеет вариантов ответа, напоминая, таким образом, обычный вопрос из письменной контрольной работы. Большая часть тестовых заданий чаще всего относится именно к закрытому типу. Времени на их выполнение, как нетрудно догадаться, требуется меньше, чем на задания открытого типа (ничего не надо писать, нужно лишь отметить условным знаком выбранный ответ), но и оцениваются ответы на эти вопросы не так высоко, как ответы на вопросы открытого типа. Если попытаться обрисовать ситуацию в очень общих чертах, то можно сказать: правильные ответы на закрытые вопросы гарантируют тестируемому получение удовлетворительной оценки. Но если «тройка» никак не устраивает, надо постараться и справиться с вопросами открытого типа, чей удельный вес в общей сумме баллов намного выше.

Вопросы закрытого типа – это типичные задания на узнавание. Иначе говоря, сама форма вопроса как бы помогает тестируемому правильно на него ответить – конечно, при условии, что материал ему знаком. Более сложными считаются задания на воспроизведение – здесь требуется не только отделить правильное от неправильного, но и вспомнить, как следует отвечать на заданный вопрос и вписать свой вариант ответа. Наконец, самые трудные задания направлены на так называемую продуктивную деятельность. Это значит, что будет предложено произвести знакомую операцию, но с незнакомыми объектами (или наоборот). Например, в тесте по химии могут потребовать описать известную химическую реакцию взаимодействия веществ, формулы которых незнакомы. Если учащиеся не просто зубрили учебник, но и вникали в суть изучаемых явлений, то им легко будет справиться с этим заданием, а заодно и получить несколько дополнительных баллов.

Дополнительно очки можно заработать и на выполнении заданий закрытого типа. Дело в том, что при их составлении в перечне предлагаемых вариантов ответов не обязательно содержится один правильный и три неправильных. Бывает, что неправильными являются только два варианта, а из двух оставшихся – один правильный, но не точный, а второй – абсолютно правильный. За «полуправильный» ответ получают 1 балл (условно), за полностью правильный – как минимум, 2 балла. Отсюда вывод: тестовое задание следует читать очень внимательно, стараясь найти наиболее полный и точный ответ на заданный вопрос.

2. Подготовка к тестированию

Всю подготовительную работу к прохождению теста можно условно разбить на два основных направления. Первое – это изучение учебного материала как такового. Здесь предоставляется полная свобода воли. Возможны занятия с репетитором, или посещение подготовительных курсов, или самостоятельные занятия. Как ни банально это звучит, но успешно сдать тест, как и вообще экзамен в любой форме, нельзя, если плохо знаешь предмет. Так что необходимо изучать теорию и тренироваться в решении задач и выполнении упражнений.

Вторая часть подготовки должна включать в себя отработку навыков работы именно в тестовом формате. Для этого понадобятся специальные тренировочные пособия – учебные тесты с указанием правильных ответов, которые можно купить в книжном магазине или скачать из Интернета. Чем больше тренировочных тестов выполнят, тем легче будет на экзамене.

Закончив прохождение одного тренировочного теста, обязательно отметить вопросы, на которые даны неправильные ответы. Нужно выписать на отдельный листок темы, которые вызвали затруднение. Это – слабые места. Открыв учебник, внимательно проштудировать соответствующий раздел, прорешать все предлагаемые задачи, ответить на все вопросы в конце каждого параграфа. Только после этого нужно приниматься за выполнение следующего тренировочного теста.

Учащиеся сами заметят положительную динамику. Каждый последующий тест должен приносить больше очков, чем предыдущий.

3. Технология работы с тестом

Итак, перед учащимися лежит лист с вопросами теста. На выполнение всех заданий дается ограниченное количество времени. Успех работы зависит не только от знаний, но и от того, насколько грамотно учащиеся сумеют распределить время на выполнение теста. Здесь важно с самого начала задать себе нужный темп и ритм работы. Излишняя спешка и суетливость чреваты ошибками, и наоборот, растерянность и медлительность могут привести к тому, что учащиеся не успеют пройти тест до конца.

Не нужно хвататься за ручку, как только получают тест. Вначале необходимо внимательно прочитать вопросы. Польза от этого двойная – во – первых, будет настройка на предмет, во – вторых, можно

определить, в каких заданиях вопросы «пересекаются» (иногда бывает, что один вопрос в скрытой форме содержит ответ на другой).

Необходимо мысленно отметить вопросы, которые показались трудными или вызывают сомнения. Можно записать их номера на листке для черновика. Теперь следует приступить к ответам, отвечая на те вопросы, в которых уверены, не тратя на обдумывание каждого из них больше 1 минуты. Если этого времени покажется недостаточно, чтобы найти правильный ответ, нужно пропустить вопрос и двигаться дальше.

Пройдя весь тест до конца, пропуская трудные задания, затем необходимо вернуться к пропущенным заданиям. Теперь уже не торопясь, не подгоняя себя, а спокойно и внимательно вдуматься в заданный вопрос. Возможно, другие выполненные задания подскажут правильный ответ. Если время позволяет, нужно продолжать работать над тестовыми заданиями.

Вполне вероятно, что к концу отпущенного времени останется несколько невыполненных заданий. Если не смогли с ними справиться, придется призвать на помощь интуицию. В оставшиеся 10 - 15 минут, еще раз вчитаться в смысл задания, отметить тот вариант, который кажется наиболее правильным. Не исключено, что можно попасть в точку. Не оставлять незаполненными позиции теста! Главное помнить – неправильный ответ и отсутствие ответа в равной мере принесут 0 баллов. В любом случае, учащиеся ничем не рискуют.

Что дальше? дальше сдать тест и ждать положительных результатов.

Накануне экзамена.

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Поведение во время экзамена

Вот несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

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

· **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Передам, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

· **Начни 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 как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом 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.

· **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.

· **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).

· **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

· **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами 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 огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.