

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СОЦИАЛЬНО –
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ № 4»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД НА ТЕМУ:

«Я и экзамен»



Подготовил: воспитатель стационарного отделения
социальной реабилитации несовершеннолетних п. Гвардейский

Исаева Иса-Заде К.Ю



Экзамен – одна из стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, что одни люди по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие.

Секреты хорошей памяти

Секрет № 1. Концентрация внимания.

Секрет № 2. Заинтересованность.

Секрет № 3. Понимание (осмысление информации, а не механическое заучивание).

Эффективное повторение для тех, кто готовится к экзаменам заранее.

Первый день. Первое повторение информации через 40 минут после заучивания (всего за день 2-3 повторения).

Второй день. 1-2 повторения.

Третий день – седьмой дни. По одному повторению.

Затем 1 повторение с интервалом в 7-10 дней.

Лучше 30 повторений в течение месяца, чем 100 повторений в день.

Как запомнить самое сложное.

(применяется для запоминания наиболее важных и трудных фрагментов)

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.
2. Подожди 1 секунду и повтори снова.
3. Подожди 2 секунды и повтори снова.

4. Подожди 4 секунды и повтори снова.

Ожидание – особое состояние. Удержание информации в этом состоянии не даёт ей выскочить, она связывается с другими понятиями в нашей голове.

5. Повтори фразу через 10 минут.

6. Для уверенного запоминания повтори через 2-3 часа.



Что делать, чтобы лучше запоминать (для всех).

К сожалению, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения даёт хорошие результаты. Попробуйте!

- Сначала прочитайте основной учебник. Методом быстрого чтения прочитайте дополнительную литературу при необходимости. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.
- Повторение – это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К тексту вы обращаетесь только в том случае, если не сможете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2-3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим.
- К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном.
- На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Отдыхайте до 15 часов следующего дня.
- На четвёртый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.
- На следующий день экзамен. Вас ожидает успех. Нет никаких сомнений.
- И ещё, во время подготовки ешьте питательную и разнообразную пищу. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Но перед экзаменом не следует слишком много есть.



Подготовка к экзамену.

× Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

× Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

× Составь план занятий. Определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и, в зависимости от этого, максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, 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. Постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.

× Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

× Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

× Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

× Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание)

× Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

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» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

× В пункт сдачи экзамена ты должен явиться за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с чёрными чернилами.

Во время тестирования.

× В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!!

× От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

× Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

× Экзаменационные материалы состоят из трёх частей: А, В, С:

× Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если всё-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений – не больше шести.

× В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

× При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведём несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования



и

ты

× Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, сосредоточься забудь про окружающих. Для тебя существует только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

× Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и войдёшь в рабочий ритм.

× Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

× 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 лёгких вопросах.

ТЫ



ЧТО

× Думай только о текущем задании! Когда видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), не помогают правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, каждое новое задание – это шанс набрать очки.

× Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать

внимание всего на одном-двух вариантах.

× Запланируй два круга! Рассчитывай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по всем лёгким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными («второй круг»).

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

× Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ, то интуиции следует доверять!

× Не огорчайся! Стремись выполнить задания, но учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Уважаемые родители выпускника!

Как помочь детям подготовиться к экзаменам:

- Не тревожьтесь о количестве баллов. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
 - Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
 - Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
 - Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
 - Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
 - Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
 - Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
 - Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
 - Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
 - Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (существует множество сборников тестовых заданий).
 - Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
 - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
 - Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;
 - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
 - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию.
- Помните, главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.



Желаем всем успешной
сдачи экзаменов!

