

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
(МБУ ДО «СОЦ»)

Помоги себе сам!
(информация для подростков)

Когда человек не может изменить ситуацию, нужно изменить отношение к ней. Нужно принять эту ситуацию как необходимую.

1. Прежде всего, не забывайте о физической активности. Любая двигательная деятельность приводит к повышению обменных процессов в организме.

2. Не бойтесь ошибок и не ругайте себя за них. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Принимайте свои ошибки и пробуйте еще раз.

3. Проведите «мозговой штурм» на тему: «Экзамены». Найдите ответы на следующие вопросы: «Какого результата я хочу достичь?», «Что я для этого могу сделать?», «Кто может мне помочь?».

4. Заранее ознакомьтесь с правилами и процедурой экзамена (заполнение бланка, распределение времени, перенос записей из черновика в бланк ответов). Это поможет снять эффект неожиданности на экзамене.

5. Участвуйте в написании тренировочных работ в школе. Можно самому организовать процедуру проведения экзамена у себя дома, соблюдая все моменты сдачи экзамена и проиграть ее от начала и до конца (на столе лежит только ручка, черновик, паспорт; заполняется бланк ответов; ведется учет времени). Или попробовать сдать пробный экзамен через МЦКО – московский центр качества образования.

6. Обязательно хвалите себя за выполнение любой деятельности, связанной с подготовкой к экзаменам.

7. Чередуйте приемы подготовки. Если все время решать только тесты, станет скучно. Используйте разные приемы: смотрите обучающие видео, пересказывайте темы друзьям, рисуйте схемы, опорные таблицы. Это поможет лучше запомнить информацию.



Рекомендации по заучиванию материала

1. Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

2. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

3. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно повторять материал спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Во время экзамена

1. 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.

2. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

3. 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. После этого вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

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

5. 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.

6. 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 задании, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

7. 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).

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