

Методы саморегуляции:

- сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.



Наш адрес:

г. Цимлянск, ул. Ленина, д.15

тел.: 8(86391) 2-17-52

электронная почта: ziml_bib@mail.ru

сайт библиотеки: cimlabibl.ru

Составитель: зав. библиотечно-информационного сектора

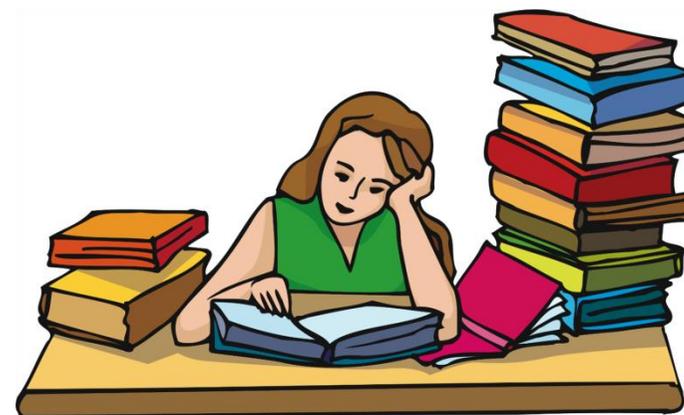
МБУК ЦР «ЦМБ» Н.К. Кучкина

МБУК Цимлянского района

«Центральная межпоселенческая библиотека»

12+

Выпускные экзамены – путевка в жизнь



2022

Секреты успешной сдачи

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. 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 желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день. 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. 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.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Пятый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Шестой «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе. Скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения.

Десятый «секрет» - Самое важное: нужно ответить на все вопросы, поставленные в задании. Часто ошибки бывают из-за того, что ученик: невнимательно прочитал задание, забыл ответить на какой-то из вопросов, слил два ответа вместе и из-за этого что-то упустил.

Одиннадцатый «секрет» - когда на экзамене получишь свой КИМ, спокойно прочитай инструкцию, бегло прочитай вопросы и отвечай по порядку, если ответа на вопрос нет - пропускай. К нему ты вернешься, когда выполнишь все задания.

Двенадцатый «секрет» - Научитесь решать задачи за нужное время. Устройте себе пробный экзамен — с таймером и без интернета.

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности