

Как подготовить материал к экзамену

(для учеников 9 классов).

1. Повторять материал нужно не «про себя». Такой способ самопроверки неэффективен. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь ответ, он получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

2. Попробовать ответы на самые трудные вопросы рассказать дома внимательному слушателю. Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая свой ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти - речедвигательная память. На экзамене этот материал легко вспомнится.

3. Иногда кажется: выучить все, что нужно, невозможно, просто руки опускаются. Тогда стоит разделить легкие вопросы от самых тяжелых и посмотреть, нельзя ли перекинуть мостик от более легкого материала к трудному.

4. Не повторять билеты по порядку. Лучше написать номера на листочках и тянуть, как на экзаменах.

5. Вставать и ложиться лучше в привычное время. Спать не меньше 9 часов. Приступать к занятиям, как и в школе, в 8.30-9.00.

6. Тем, кому не нужно много времени "на раскачку", начинать подготовку следует с более трудных вопросов и тем. Обычно такие школьники и устают быстрее. Если же работоспособность нарастает постепенно, лучше не терять времени и сначала быстро повторить более легкий материал.

7. Через каждые 50-60 минут занятий делать перерыв на 10 минут. После 2-3 часов работы сделать перерыв на полчаса для отдыха и второго завтрака. Потом можно позаниматься еще 3-4 часа и отдохнуть не меньше 2 часов (включая обед, прогулку или даже сон). После отдыха - еще 2,5-3 часа работы.

8. Помнить - любое дополнительное напряжение (чтение художественной литературы, просмотр телепередач, игра в шахматы и т. п.) увеличит и без того интенсивную нагрузку на психику.

9. Не пытаться наверстать упущенное вечером - эффективность такой работы очень мала.

Во время экзамена :

- взяв билет, ознакомься с вопросами и начинай с того вопроса, который для тебя легче
- напиши примерный план ответа. Пиши даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет припомнить ещё какие-нибудь факты
- пиши свой черновик понятным почерком: экзаменатор зачтёт это в твой актив, если твою работу будет легко читать
- подчеркивай в своей работе даты или какие-либо заголовки, знание дат сразу бросается в глаза
- удостоверься, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение

Что делать, если...

- ... если вдруг обнаружилось, что тебе попался вопрос, по которому ты можешь сказать совсем немного. Не впадай в панику, а сразу начинай записывать всё, что когда-либо слышал по этому поводу. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе
- ... на полуслове ты забыл о чём говорить. Прежде всего не "теряй голову". Сохрани спокойствие, хотя бы внешнее. Повтори последнюю фразу, а потом попробуй перефразировать свою мысль
- ... вас не слушают. Не воспринимай это на свой счёт, просто продолжай

свой ответ, как если бы ты этого не заметил

- ... экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает тебя. Отвлекись от этого... ни в коем случае не показывай, что ты разозлился. Самое эффективное - сохрани чувство собственного достоинства и с достоинством держись
- ... ты ошибся. Если ты знаешь, как её исправить, сделай это. Но, если этого никто не заметил, продолжай свой ответ без исправления