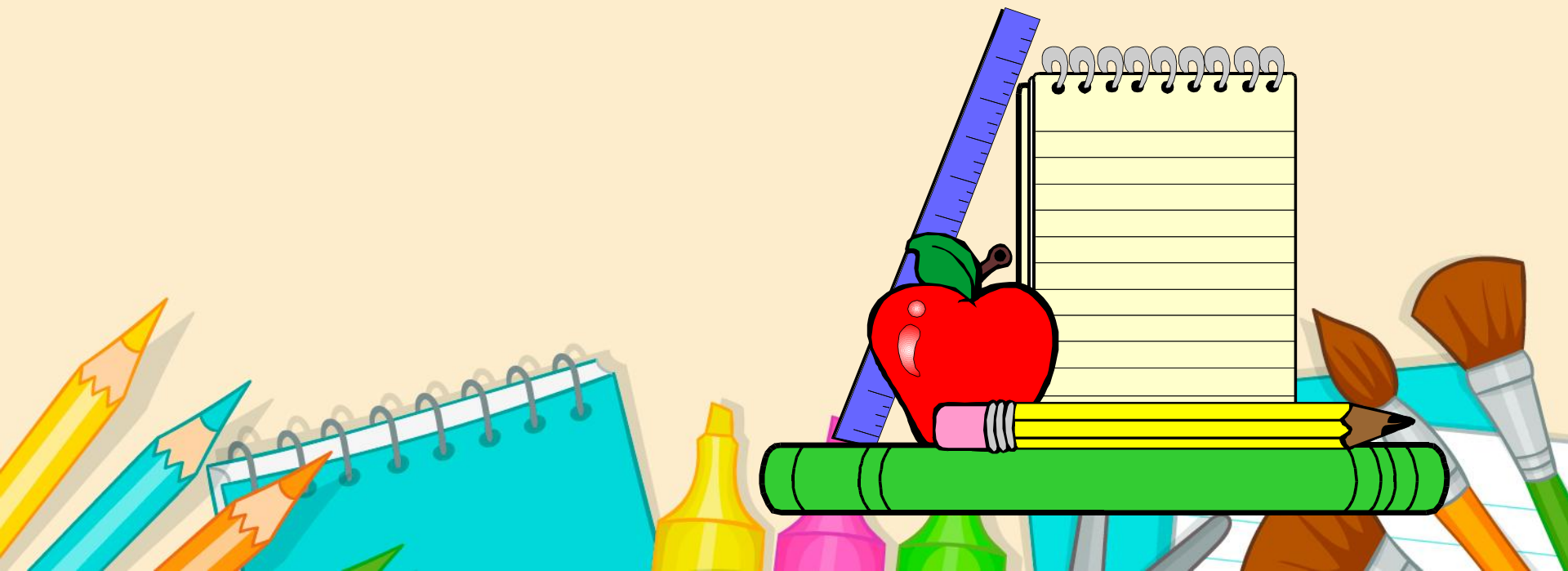


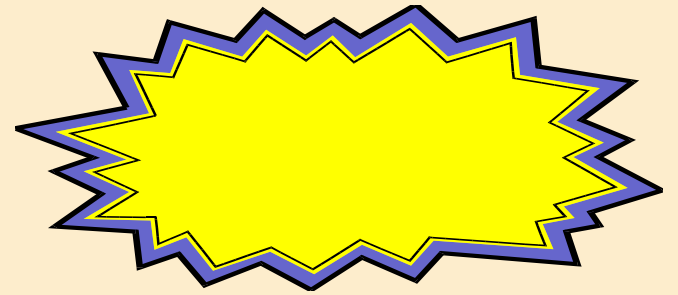
Как сдать экзамен!



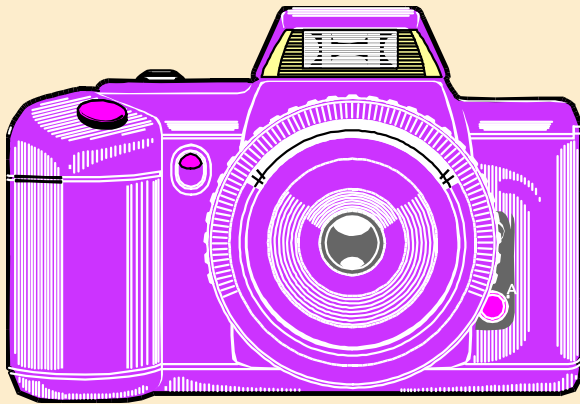
Подготовка к экзамену

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





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



Составь план подготовки

- Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.



Жаворонок или сова?

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

а) да, почти всегда

б) иногда

в) редко

г) крайне редко

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

А) после часа ночи

Б) с 23 час.30 минут до 1 часа.

В) с 22 час до 23 часов 30 минут.

Г) до 22 часов.



3. Какой завтрак вы предпочитаете в течении первого часа после пробуждения?

А) плотный

Б) менее плотный.

В) можно ограничиться вареным яйцом и бутербродом.

Г) достаточно чашки чая или кофе.



4. Если вспомнить ваши последние размолвки в школе или дома, то преимущественно в какое время они происходили?

А) в первой половине дня

Б) во второй половине дня

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?

А) от утреннего чая или кофе

Б) от вечернего чая



6. Насколько рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?

А) очень часто

Б) достаточно легко

В) трудно

Г) остаются без изменения



7. Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?

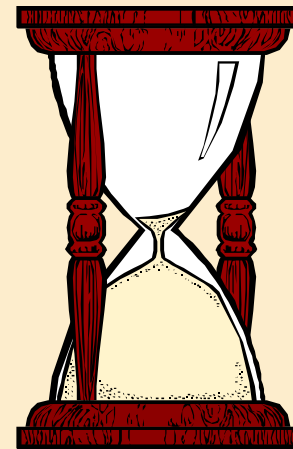
- А) более чем на 2 часа
- Б) на 1-2 часа
- В) меньше чем на час
- Г) как обычно



8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.

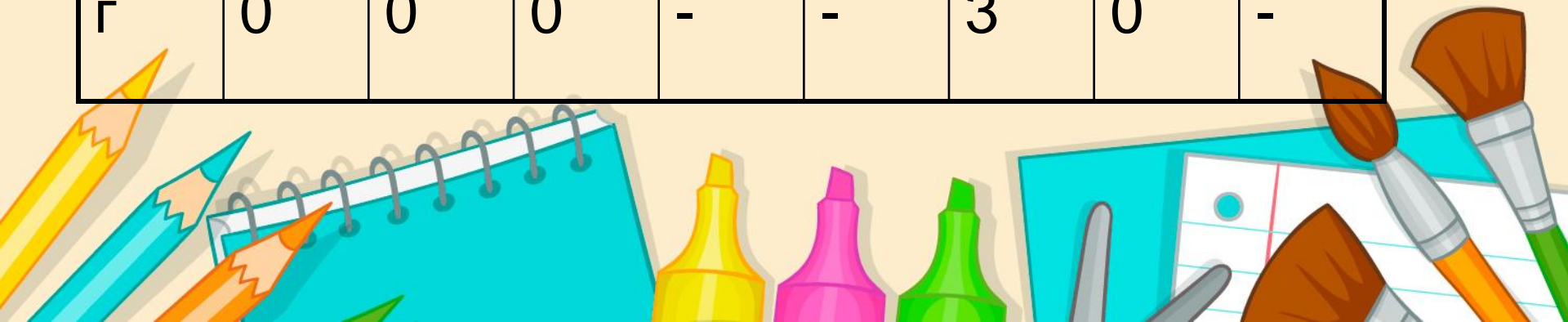
А) меньше минуты

Б) больше минуты



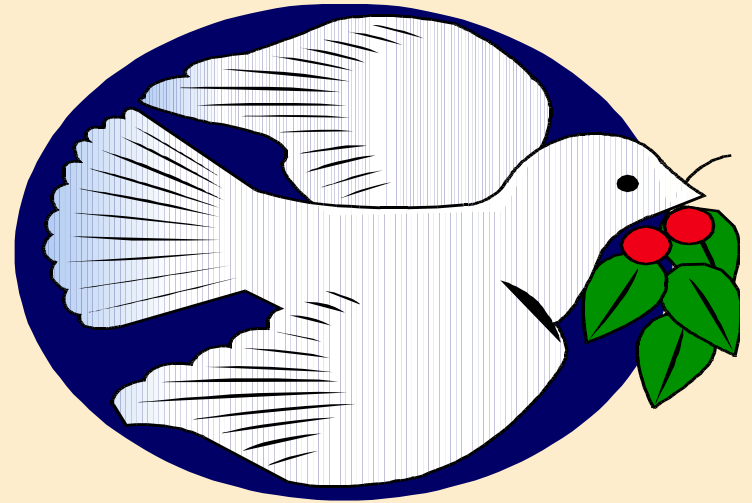
Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8
А	3	3	3	1	2	0	3	0
Б	2	2	1	0	0	1	2	2
В	1	1	2	-	-	2	1	-
Г	0	0	0	-	-	3	0	-



Результаты теста

- 0-7 баллов – «жаворонок»
- 8-13 – аритмик « голубь»
- 14-20 – « сова»



- Составляя план подготовки на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
- 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.



- Чередуй занятия и отдых, 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. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем 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 задания в части а в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а , напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



Удачи на экзамене!

У тебя обязательно все получится!
Главное, верь в себя и свои силы!

