



ПАМЯТКИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Раздаточный материал

Собрала **М. ГАНЬКИНА**

Некоторые люди сдают экзамены всю жизнь: аспирантура, защита диссертации, курсы иностранных языков, вождения автомобиля, кройки и шитья. Оказывается, этим искусством можно овладеть.

Однако умению сдавать экзамены, как ни странно, никто специально не учит. Вместе с тем соответствующие навыки пригодились бы не только на экзамене. Ведь они включают в себя умение систематизировать и структурировать материал, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.д.

Конечно, работу по формированию этих умений надо начинать раньше — во время подготовки и сдачи зачётов, написании контрольных, на всяких школьных конкурсах. Однако отдельные полезные советы выпускникам можно дать и накануне экзаменационного испытания. Надеемся, что памятки, которые классный руководитель может размножить и раздать ученикам, помогут им пережить экзамены без страха.

Памятка 1 ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

* Составь план занятий. 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 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 раскататься, 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 счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения заданий ЕГЭ.

[83 - 104]
Сценарии
и алгоритмы

126



* При заучивании задействуй как можно больше органов чувств. Когда пытаешься что-то запомнить — читай вслух. Тогда ты не только видишь слова, но и слышишь их, и одно восприятие усиливает другое.

* Лучше всего заучивать что-то перед сном, а не после. Поэтому если ты хочешь дать себе отдых, то сделай прогулку днём, а вечернее время лучше потрать на повторение всего, что выучил за день.

* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа: как ты с успехом выпутываешься из трудной ситуации.

* Оставь один день перед экзаменом (лучше предпоследний, а в последний отдохмай) на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

Памятка 2 НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

* Экзамен — всего лишь проверка знаний. Поэтому не надо накручивать себя: «Не сдам, провалю! Тогда — всё...» Лучше сказать себе: «Я изучал этот предмет много лет и знаю его на такую-то оценку. Экзамен — что-то вроде обычной контрольной, просто она у меня в школе — последняя. Поэтому бояться нечего. Я знаю материал и вспомню в нужный момент всё, что надо. Я собран, спокоен и уверен в своих силах».

* Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не так. Наоборот, с вечера перестань готовиться, прими душ, прогуляйся. Выспись как можно лучше, чтобы встать в боевом настроении. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

* Не ешь много перед экзаменом.

* На экзамен ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала.

* Приди на экзамен опрятным, в выглаженной одежде, желательно не в джинсах, а в костюме. Незабываемый эффект производит «двоечник» в белоснежной рубашке и «двоечница», которая заплела обычные лохмы в идеальную косу.

* При себе нужно иметь несколько гелевых или капиллярных ручек, горький шоколад (он обладает свойством снимать стресс) и хотя бы пол-литровую бутылку питьевой воды.

* Не забудь захватить что-нибудь тёплое. Ведь ты будешь сидеть на экзамене минимум три часа и можешь замёрзнуть.

Памятка 3 НА УСТНОМ ЭКЗАМЕНЕ

* Когда билет у тебя на столе, прочитай его от начала до конца, перед тем как приступить к подготовке любого из вопросов.





- * Потом начинай готовить ответ на тот вопрос, который знаешь, оставив на потом всё остальное. Это поможет тебе и с практической точки зрения — хоть что-то будет уже сделано, и с психологической — у тебя будет ощущение, что дело движется. Пока пишешь, успокойся, соберёшься с мыслями и вспомнишь всё, что знаешь, и по остальным вопросам.

- * Если вопрос состоит из нескольких частей, назови каждую из них и подчеркни подзаголовки, тогда экзаменатор сможет быстро просмотреть твою работу и сразу увидит, что тебе есть что сказать по каждому пункту.

- * Если у тебя нет точного ответа по заданному вопросу, смело включай в свой ответ дополнительный материал, который хоть как-то соответствует теме.

- * Задай какой-нибудь простой вопрос экзаменатору (например: «А форточку можно открыть?») — это разрядит обстановку.

- * Вовлекай учителя в непринуждённый разговор. Убеждай, не сдавайся, пока не припрут к стенке. Ищи выход, меняй направление мысли, перестраивай разговор.

Памятка 4 НА ПИСЬМЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

- * Не волнуйся! В работах разрешены исправления. Если допустил ошибку, аккуратно зачеркни написанное, но ни в коем случае не пользуйся «мазилкой». Ничего не стирай! Зачеркни и рядом распишись, чтобы комиссия знала, что это сделал именно ты.

- * Старайся писать аккуратно: в неаккуратной работе ты сам можешь не заметить свою ошибку.

- * Старайся чётко выделять этапы на пути выполнения задания. Проверь, есть ли у тебя все основные логические шаги (даже если ответ правильный).

- * Не нужно зубрить формулы и закатывать их в шпаргалки: все они находятся на последней странице экзаменационного сборника, который будет лежать у каждого на столе.

- * Помни, что ты имеешь право записывать решение так, как тебе удобно. Не обязательно следовать способу, рекомендованному в учебнике или учителем. Но в простых задачах лучше не «изобретать велосипед», а следовать проверенным алгоритмам.

- * Не волнуйся, времени на традиционном экзамене достаточно. Это в отличие от цейтнота на ЕГЭ, где можно потратить лишь по несколько минут на задание.

- * Не сиди долго над одним и тем же заданием: если оно не получается, перейди к другому. Или немножко отвлекись, вспомни какое-то стихотворение, чтобы посмотреть на задание свежим взглядом.

- * Сделав работу на черновике, обязательно проверь её и только потом переписывай на чистовик.



Памятка 5 ТЕСТИРОВАНИЕ

- * Пробеги глазами по всему тесту, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу.
- * Внимательно прочитай вопрос до конца и пойми его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
- * Ты не знаешь правильный ответ? Действуй методом исключения! Сузьай круг возможных ответов. В предлагаемых вариантах обычно содержатся ответы, которые явно (наверняка) не подходят, которые вообще «из другой оперы».
- * Если всё же не можешь догадаться или не уверен, пропусти вопрос и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- * Если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Памятка 6 КАК БЫСТРО УСПОКОИТЬ НЕРВЫ

- * Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении жизни).
- * Подумай о том, что экзаменаторы тоже когда-то сдавали экзамены. Может быть, эта мысль сразу же успокоит тебя.
- * Если нет, то прислушайся к совету предков: сосчитай до десяти.
- * Съешь горькую шоколадку.
- * Займись своим дыханием. Медленно вдохни воздух носом и на некоторое время задержи дыхание. Выдох осуществляй крайне постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием.
- * Встань, если это нужно, и выйди из помещения. У тебя всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где ты сможешь побыть один.
- * Смочи лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- * Медленно осмотри по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно характеризуй их.
- * Затем посмотри в окно на небо. Сосредоточься на том, что видишь. Когда ты вот так смотрел на небо? Разве мир не прекрасен?
- * Набрав воды в стакан (в крайнем случае — в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпей её. Сконцентрируй своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- * Упрись пятками в пол, максимально подними носки, напрягись, сбрось напряжение. Теперь упрись в пол пальцами ног, максимально подними пятки, напрягись, сбрось напряжение.





- * Сожми кисти рук в кулак, разожми. Максимально растопырь пальцы рук, расслабь.
 - * Подними плечи максимально вверх, поддержи так, опусти.
 - * Максимально широко улыбнись, задержи улыбку, расслабь лицо.
 - * Крепко зажмурься, зафиксируй лицо в таком положении, расслабь.
 - * Ещё раз последи за своим дыханием. Дыши медленно, через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержи дыхание, затем так же медленно через нос выдохни воздух. При каждом выдохе концентрируй внимание на том, как расслабляются и опускаются твои плечи. Насладись этим приятным ощущением.
- Экстренные меры хорошо бы разыграть дома или на классном часе. Тогда они точно не забудутся.

Памятка 7 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

*** ...вдруг обнаружилось, что тебе попался вопрос, по которому ты можешь сказать очень немного.**

Не впадай в панику, а сразу начинай записывать всё, что когда-либо слышал по этому поводу: из телепередачи ли, из фильма, из разговора с родителями, из энциклопедии. В процессе написания ты, возможно, вспомнишь и что-нибудь из учебного материала.

А можно сделать и так. Раздели лист бумаги на две части. На левой напиши, например: «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой — «Что мне не известно» (или «—»). Смелее пишите в левой части всё, что тебе приходит в голову по поводу ответа: правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если всё это будет беспорядочно.

На правой записывай вопросы, «дыры», пункты, про которые, как тебе кажется, ты ничего не можешь сказать. Время от времени просматривай правую часть и вычёркивай то, что вспомнил.

В конце подготовки не забудь минусы в первой части переправить на плюсы (чтобы не получилось компромата на самого себя, поскольку все черновики сдаются).

Обязательно составь план ответа. Лучше изложить чётко и логично то, что знаешь, чем вроде бы сказать всё, но делать это хаотично: говорить об одном, потом вдруг перейти к другому, возвращаясь к тому, что забыл, и т. п.

*** ...ты вообще ничего не знаешь.**

Не говори об этом экзаменатору, а неси ахинею типа: «Прежде, чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам.

*** ...на полуслове забыл, о чём надо говорить.**

Прежде всего, не теряй голову. Сохрани спокойствие, хотя бы внешнее — такое может случиться с каждым! Повтори последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможешь, другими словами. За это время вспомни



план ответа: что уже рассказал? к чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если нет — начинай говорить по следующему пункту плана ответа. Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустил.

*** ...ты уже почти закончил отвечать и тут наконец вспомнил, о чем забыл сказать.**

Закончи говорить то, о чём говорил, а затем скажи то, что пропустил. Ни в коем случае не прерывай ответа ради того, о чём вспомнил. Не говори: «Да, я ещё забыл сказать о...» Говори, например, так: «Вернёмся к (*название пункта плана*). Я хотел бы добавить...». Или так: «Кроме того, надо сказать, что...», «Следует подчеркнуть».

*** ...экзаменатор тебя не слушает.**

Не воспринимай это как личное оскорбление, не относись на свой счёт. Продолжай ответ, как если бы ты этого не заметил.

*** ...экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает тебе, требует что-то уточнить (или ещё хуже: отпускает язвительные реплики).**

От тебя требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируй внимание на ответе. Отвечай чётко и коротко. Только так ты сможешь доказать, что к тебе относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывай, что разозлился, и не старайся вызвать жалость к себе. Ни в коем случае не спорь с экзаменатором! Самое эффективное — держаться с достоинством.

*** ...ты оговорился(лась) и все стали смеяться.**

Не переживай. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы — дикторы радио и телевидения. Посмейся вместе со всеми!

*** ...ты ошибся(лась).**

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если заметил ошибку и знаешь, как её исправить, сделай это. Если же не уверен, правилен ответ или нет, продолжай отвечать, как будто ничего не произошло. Если тебе укажут на ошибку, поблагодари.

