

Несколько универсальных рецептов для успешного выполнения тестирования

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. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом 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. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
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 (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

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. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
9. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
10. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
11. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Рекомендации для выпускников

1. **Сначала подготовь место для занятий:** убери со стола предметы, которые будут тебя отвлекать, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, компьютер, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или предмета. Хорошо стимулирует запоминание оранжевый круг на столе или на стене в верхнем поле зрения, можно положить на стол апельсин.
2. **Составь план занятий.** Для начала определи, кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Разбей весь материал на количество дней так, чтобы в последний день осталось время посмотреть ещё раз весь материал в том формате, в котором ты его структурировал.

3. Начни с самого трудного, с того раздела, который ты знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», то можно начинать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдёт.
4. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Полезно сменить в это время деятельность: полить цветы, помыть посуду, сделать зарядку, принять душ.
5. *Используй* «Схему подготовки к экзаменам».

Схема подготовки к экзаменам

1 день

✓ **Утро (с 8-14)**

Очень насыщенное время, плотно, интенсивно учить весь материал по предмету. Отметить то, что хуже всего усвоено.

✓ **День (с 14 до 16)**

Обед, прогулка, активный отдых. Исключить просмотр телепередач и игру на компьютере, чтобы избежать переутомления мозга.

✓ **Вечер (с 16 часов)**

Просмотреть весь материал, который учил утром. Особое внимание уделить материалу, который был отмечен утром. Снова отметить, то, что плохо запомнил.

2 день

Схема подготовки такая же, как в вечер первого дня. К концу этого дня в материале должно быть отмечено то, что вызывает сомнения, то, что не понято.

3 день

День консультаций. Встреча с учителями в школе, получение консультаций по всем непонятым блокам материала. Целесообразно проговаривание сложных блоков (частей материала) с одноклассниками. То, что рассказывается запоминается лучше, чем то, что слушается.

Вечер (с 16 часов)

Просмотр всего объема материала к экзамену. Отметить, то, что плохо запомнилось.

4 день

✓ Утро

Повторение всего материала. Упор на то, что осталось плохо выучено.

✓ День

Активный отдых.

✓ Вечер

Просмотр всего объема, упор на то, что было отмечено утром.

При запоминании материала активно используйте приемы логического структурирования текста, например:

- Схемы (история)
- Таблицы (биология, география)
- Логограф (литература)

В период подготовки к экзаменам очень важен жесткий режим дня, полноценное питание и прогулки на свежем воздухе.

Необходимо принимать витамины: витамин Е улучшает способность к запоминанию. Витамины В₆ и В₁₂ – предупреждают гибель клеток головного мозга, способствуют насыщению мозга кислородом, уменьшают утомляемость и истощаемость центральной нервной системы.

Успехов, удачи, везения вам всем на экзаменах!!!

Рекомендации для родителей выпускников

1. В период подготовки к экзаменам очень важен чёткий режим дня, регулярное и полноценное питание: гречневая каша, овсянка, натуральное мясо и рыба, творог, курага, фрукты, овощи, грецкие орехи, бананы, шоколад (20-25 гр. в день).
2. Заранее обратитесь к врачу - неврологу с просьбой медикаментозно поддержать ребёнка в трудный период, чтобы избежать переутомления и истощения ЦНС, если он быстро устаёт, если у него низкая работоспособность, если в анамнезе есть неврологические проблемы (внутричерепное давление, астенический синдром и т.д.).
3. Во время подготовки и проведения экзаменов необходимо принимать витаминные комплексы, в которые обязательно должны входить: витамины группы В (предупреждают гибель клеток головного мозга, способствуют насыщению мозга кислородом, борются с истощаемостью ЦНС и утомляемостью); витамин Е (улучшает процессы запоминания); витамин А. Кроме этого в комплексе должны быть микро - и макро-элементы: фосфор (даёт энергию клеткам мозга), магний (борется с синдромом хронической усталости и тревожностью), цинк (регулирует процессы торможения и возбуждения в коре головного мозга, стимулирует мозговую деятельность в период больших умственных нагрузок). Комплексы витаминов: «Пиковит», «Нейрокомплит», «Комплевит», «Алфавит-школьник», адаптогены: женьшень, элеутерококк — по показанию врача.
4. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал, контролируйте режим дня, подбадривайте, наблюдайте за самочувствием выпускника, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанные с перегрузками.
5. Не повышайте тревожность, не беспокойтесь о количестве баллов, не прогнозируйте отрицательный результат («Вот не сдашь ЕГЭ, не поступишь в вуз, в армию заберут, дворником будешь» и т.д.). Ваша позиция: «Ты всё сдашь, у тебя всё получится».
6. Утром в день сдачи экзаменов НЕ давайте ребёнку валериану, она тормозит процессы возбуждения в коре мозга. Если есть необходимость, то дайте её вечером, накануне перед сном в таблетированной форме, а не в каплях. А вот сами вы можете выпить её утром.
7. Обязательно проконтролируйте утром перед экзаменом у ребёнка наличие паспорта и необходимых для ЕГЭ ручек (2-3 штуки).