РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА  ВЫПУСКНИКАМ: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

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

2.     Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

3.     Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

4.     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.

5.     Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

6.     Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

7.     Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. ·

8.     Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. ·

9.     Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

10.                 Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

11.                 Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

ТҮЛЕКТЕРГЕ ПСИХОЛОГТЫҢ ҰСЫНЫСТАРЫ: ЕМТИХАН ТАПСЫРУҒА ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАЛУ КЕРЕК

1.     Алдымен сабаққа орын дайындаңыз: үстелден артық заттарды алып тастаңыз, қажетті оқулықтарды, оқулықтарды, дәптерлерді, қағаздарды, қарындаштарды және т. б. ыңғайлы орналастырыңыз.

2.     Бөлменің интерьеріне сары және күлгін түстерді енгізуге болады, өйткені олар интеллектуалды белсенділікті арттырады.

3.     Сабақ жоспарын жасаңыз. Дайындықтың әр күніне жоспар құра отырып, бүгін не зерттелетінін нақты анықтау қажет. Жалпы емес:" мен аздап айналысамын", бірақ қандай бөлімдер мен тақырыптар.

4.     Ең қиынынан бастаңыз, сіз ең нашар білетін бөлімнен бастаңыз. Бірақ егер сізге "тербелу" қиын болса, сіз өзіңізге ең қызықты және жағымды материалдан бастай аласыз.

5.     Сабақтар мен демалыстарды ауыстырыңыз, айталық, 40 минут сабақ, содан кейін 10 минут-үзіліс.

6.     Бүкіл оқулықты оқып, жаттауға тырысудың қажеті жоқ.

7.     Материалды жоспарлар, схемалар және жақсырақ қағазға салу арқылы құрылымдау пайдалы. Жоспарлар пайдалы, өйткені оларды материалды қысқаша қайталау кезінде пайдалану оңай. ·

8.     Осы тақырып бойынша мүмкіндігінше әртүрлі жарияланған сынақтарды орындаңыз. Бұл жаттығулар сізді тест тапсырмаларының дизайнымен таныстырады. ·

9.     Секундомермен қолдарыңызда жаттығыңыз, тесттердің орындалу уақытын анықтаңыз (а бөлігіндегі тапсырмаларда бір тапсырмаға орта есеппен 2 минут кетеді).

10.                 Емтиханға дайындалу кезінде ешқашан тапсырманы орындай алмаймын деп ойламаңыз, керісінше, өзіңізге Жеңістің суретін салыңыз.

11.                 Емтихан алдында бір күн қалдырыңыз, барлық жауап жоспарларын қайталаңыз, ең қиын сұрақтарға тағы бір рет тоқтаңыз.