

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ГИА

ПРАВИЛЬНО ГОТОВЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Самый распространенный при подготовке среди школьников и студентов способ – оставлять все на последний день и последнюю ночь – является самым непродуктивным, поскольку в результате этого в голове остается такая «каша», что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию. Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение. Читая один раз, Вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

Рассмотрим несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который Вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

I способ. Использование перерывов при заучивании одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем – через 1 час, после – через сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

II способ. Организация рационального повторения: Прочитать - повторить; повторить через 10-15 минут; повторить через 8-9 часов; повторить через день.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ.

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

Активно работайте с изучаемым материалом при его чтении: отмечайте главное, делайте заметки, повторяйте текст вслух, а также встречайтесь с одноклассниками или звоните им по телефону для обсуждения возникших вопросов.

Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь всеми мнемоническими приемами: методами опорных слов, содержательными ассоциациями. Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при

помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала. Очень полезно составлять планы конкретных тем.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая Вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно.

ЕГЭ (Единый государственный экзамен) и ОГЭ (Основной государственный экзамен) основаны на тестовых технологиях. Тестирование требует специальной предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

Ученые считают, что не только предметная подготовленность является залогом успеха, но повышают эффективность подготовки к экзаменам и психотехнические навыки при обучающем тестировании, что позволяет более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Учебные тестирования и тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл на ОГЭ и ЕГЭ. Во время обучающего тестирования формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, практически не приходится тратить время на понимание инструкции к тестовым заданиям, что позволяет сосредоточиться на содержании задания и подготовке ответа на вопрос!

Проходите тренировочное тестирование вместе с НМЦ «Аксиома»!

А определиться с будущей профессией и предметами для сдачи ГИА поможет наше тестирование по профориентации

http://axiom.expert/wp-content/uploads/2019/02/lifehack_prof.pdf

НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕНЕ

Будьте внимательны! В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько Вы внимательно выполните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

Соблюдайте правила поведения на экзамене! Не выкрикивайте с места – если Вы хотите задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, поднимите руку.

Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий. Вам ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с КИМ (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточьтесь! После заполнения бланка регистрации, когда Вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для Вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Успокойтесь! Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество Ваших ответов.

Распределите время! Две трети всего экзаменационного времени отведите на решение, одну треть оставьте на проверку и оформление экзаменационной работы.

Читайте задание до конца! Спешка приводит к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.

Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы уверены, пропуская те, которые могут вызвать долгие раздумья. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать баллов только потому, что не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у затруднения.

Думайте только о текущем задании! Когда Вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, примененные в одном (уже решенном Вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст Вам и другой бесценный психологический эффект: забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось Вам не по зубам). Думайте только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант решения, 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).

Проверяйте! Обязательно оставьте время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Следите за временем! Придерживайтесь своего режима работы. Когда другие участники экзамена начнут сдавать свои работы, не торопитесь: баллы за скорость не прибавляют.

Не огорчайтесь! Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это не всегда реально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных Вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Помните! ГИА - это важный этап в Вашей жизни, но не последний! Воспринимайте экзамен как жизненный этап, проверку своих способностей и возможностей. Экзамен дает возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно. Вы приобретаете опыт, а любой опыт имеет огромное значение для дальнейшего становления личности человека.

Будьте в себе уверены!