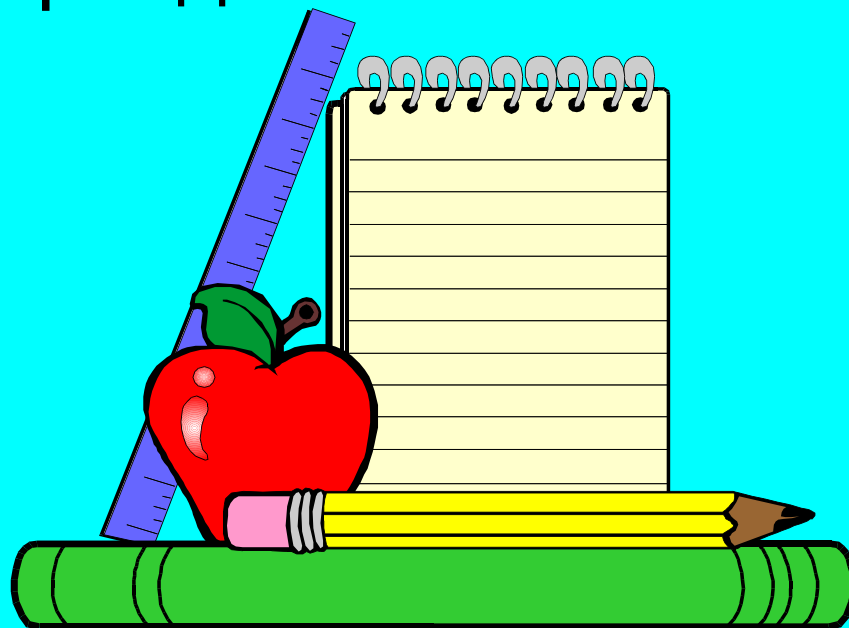


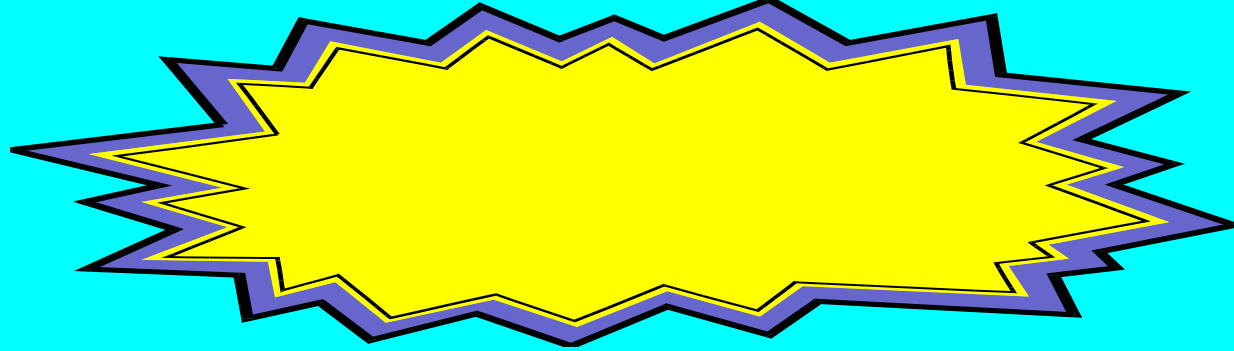
Как сдать экзамен!



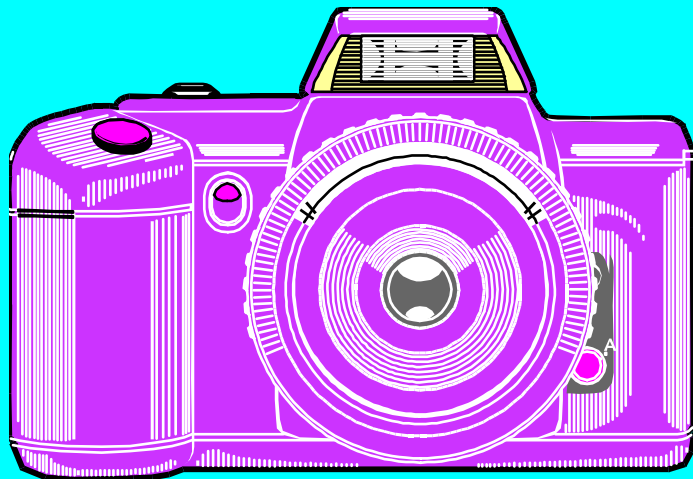
Подготовка к экзамену.

- 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 картинке 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.



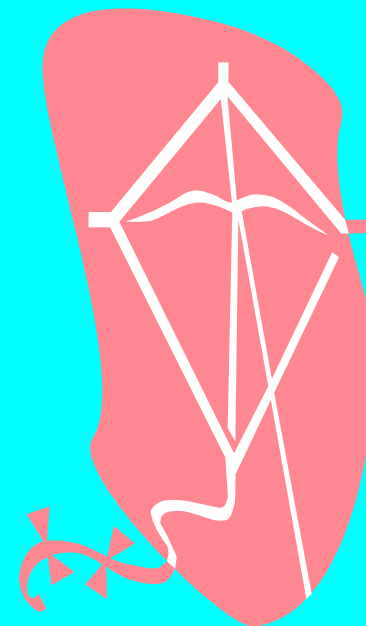
- Какой завтрак вы предпочитаете в течении первого часа после пробуждения?
- А) плотный
- Б) менее плотный.
- В) можно ограничиться вареным яйцом и бутербродом.
- Г) достаточно чашки чая или кофе.



- 4. Если вспомнить ваши последние размовки 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



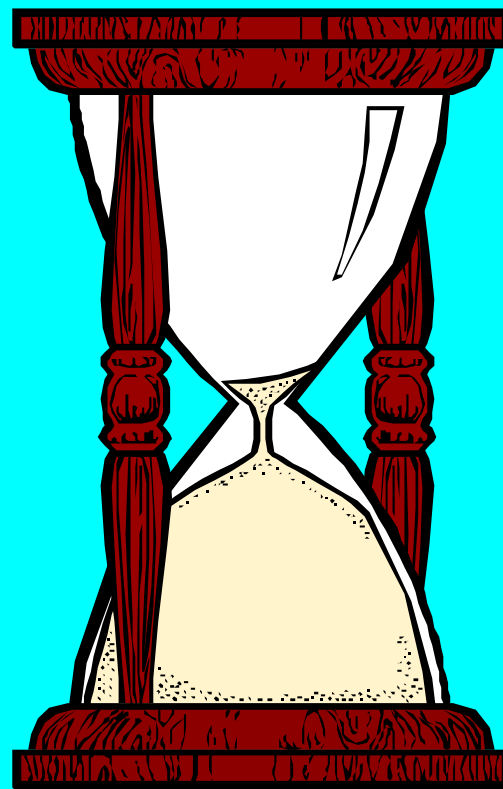
- 6. Насколько рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?
- А) очень часто
- Б) достаточно легко
- В) трудно
- Г) остаются без изменения



- 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

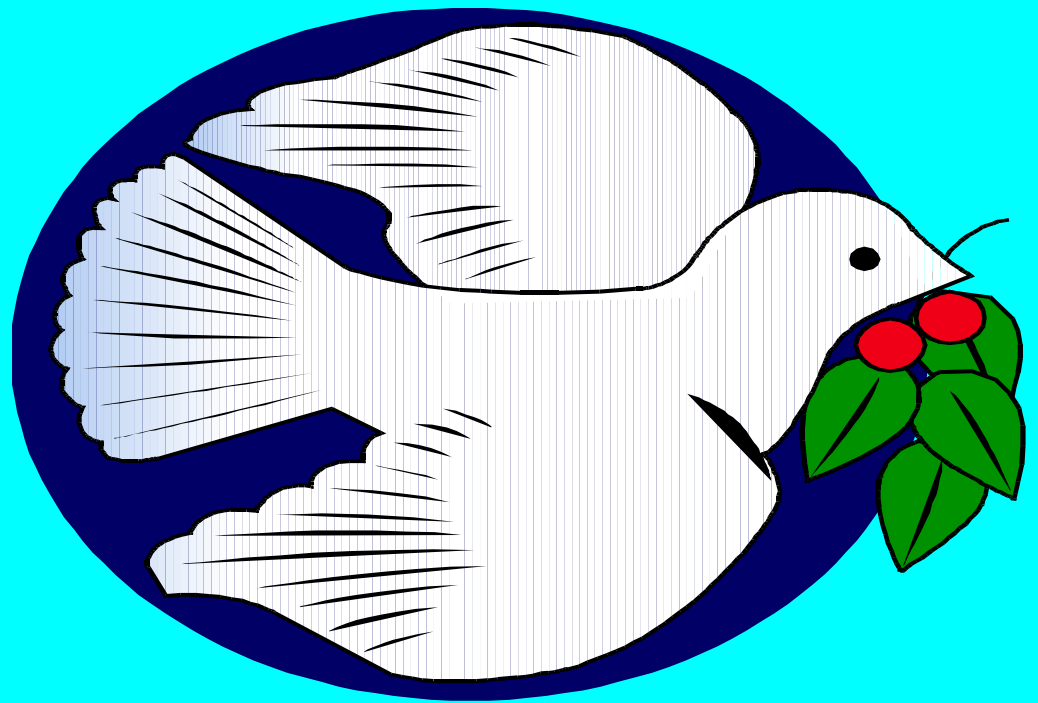


Ключ к тесту

	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»

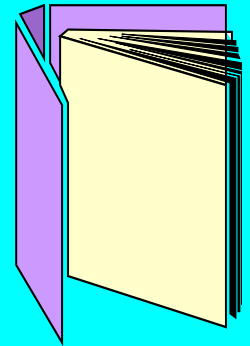


- Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться» , можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, 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.

