

Советы выпускникам:

Как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- 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 четко определить, что именно сегодня будет изучаться. 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 "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 заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, 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.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Во время тестирования

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:
- в заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком "Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов" ты должен под номером задания пометить знаком "Х" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.
- в заданиях части В ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком "Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора", куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.
- в заданиях части С дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.
- Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

- 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. Торопись не спеша! 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.
-
- 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.
-
- 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.
-
- 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.
-
- 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.
- 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).
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти 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").
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- 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.
- 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.

Какие витамины помогают улучшить работу мозга?

Мы ждем от нашего мозга отличной работы. Он должен хорошо запоминать, концентрироваться и делать нас внимательными. Но вот только не способствуем тому, чтобы он все это выполнял без сбоев. А ведь, чтобы мозг работал как часы, нужно обеспечить ему необходимое количество витаминов и необходимых микроэлементов. Какие витамины помогают улучшить работу мозга? Сегодня мы расскажем.

Особенно для нас важно, когда нужно провести большую работу, сдать экзамен, подготовить доклад и тому подобное. И если мы поставляем организму нужное количество питательных веществ, то мозг наш работает как часовой механизм.

Многие люди, чтобы усилить работу мозга, бегут в аптеку и покупают специальные витаминные комплексы. Но лучше всего обеспечить его витаминами из натуральных продуктов, а не синтетическими. И чтобы правильно сформировать свой рацион, нужно знать, в каких витаминах нуждается наш мозг.

- Наш мозг очень нуждается в витаминах группы В. Эти витамины способствуют обогащению мозга кислородом. И без них ему придется очень плохо.

Витамин В1 отвечает за способность мозга запоминать информацию. Если его недостаточно, появляется бессонница, нарушается координация движений и человек постоянно испытывает депрессию. Этот витамин содержится в овсянке, гречке, орешках, яйцах, горошке, рыбе и мясе.

Витамин В2 способствует ускорению умственной реакции. Его нехватка приводит к тому, что человек плохо соображает, у него постоянно болит голова, хочется спать и быстро устает. Это вещество содержится в мясных и кисломолочных продуктах.

Витамин В3 в ответе за память. Если его не хватает, ухудшается память, человек не может сконцентрироваться и постоянно устает. Этим витамином богаты яйца, орешки, гречневая каша, овощи зеленого цвета, бобовые, говяжья печенька.

Витамин В5 в ответе за долгосрочную память. Им богаты орешки, горошек, молочко, яйца, капуста и печенька. Но при термическом воздействии, количество этого витамина в продуктах снижается в два раза.

Витамин В6 отвечает за интеллектуальные способности. И если его не хватает, замедляется мышление, начинается бессонница, человек становится тревожным и раздраженным. Этот витамин содержится в яйцах, орешках, бобовых, молоке, бананах, капусте и картошке.

Витамин В9 отвечает за скорость мышления. Его можно найти в грибах, кисломолочных продуктах, бобовых, мясе, тыкве.

Витамин В12 также полезен для работы мозга. Его можно найти в морской капусте, селедке, нежирном мясе и кисломолочных продуктах.

- Не менее важным для работы мозга считается витамин Д. Этот витамин оберегает мозг от развития опухолей. Также это хорошая профилактика появления атеросклеротических бляшек. Этот витамин содержится в рыбе, яйцах, петрушке, кисломолочных продуктах.

- Витамин Е не менее важен для работы мозга. Он защищает мозг от процессов старения и отвечает за процессы памяти. И если его не хватает в организме, человек становится агрессивным, раздражительным. Этим витамином богаты орешки, яйца, овсяная каша, печенька, молоко.

- Никуда не денешься без витамина С. Он в первую очередь в ответе за усвоение в организме витаминов группы В. Более того, этот витамин нормализует психоэмоциональное состояние. Его много в апельсинах, лимонах, киви, квашеной капусте, смородине, шиповнике. Но запасы этого витамина необходимо постоянно пополнять, так как организм его быстро расходует.

Как видите, улучшить свою память помогут вкусные и полезные продукты.