

**И ПОМНИТЕ!
ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ.
ВЕРА В СЕБЯ И СВОИ СИЛЫ ЕЩЕ ОДИН
ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ УСПЕХА!**



СКОРО ЭКЗАМЕНЫ!

**МАЛЕНЬКИЕ
ХИТРОСТИ**



Приемы быстрого повышения качества учебных знаний

«Три предложения».

Выходя с урока, мысленно повтори его содержание в трех предложениях.

«5 П» — прием работы с текстом.

Что пугает учеников в предстоящем экзамене? У большого количества есть страх перед колоссальным объемом учебного материала, который надо, «выучить».

Поможет **метод работы с текстом «5 П»**: каждая буква П обозначает то, что нужно сделать с текстом.

Просмотри.

Придумай вопросы.

Подчеркни ключевые слова.

Перескажи.

Проверь себя.

Можно добавить еще одно П:
проиллюстрируй.



Что делать на экзамене

Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, — это поможет настроиться на работу.

Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы понять его смысл. Характерная ошибка во время тестирования: многие, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать.

Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Если не успеваешь в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Задания в тестах, как правило, не связаны друг с другом, поэтому метод решения одного будет ошибочным для другого.

Если не смог ответить на один вопрос — забудь о неудаче. Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс на дополнительные баллы.

Исключай. Многие задания можно решить быстрее, если начать не с поиска правильного ответа, а с исключения тех, которые явно не подходят.

Оставь время на проверку. Спланируй работу так, чтобы осталось время хотя бы пробежать глазами то, что ты написал.

Экспресс-приемы повышения

эмоциональной устойчивости, которые реально применить даже на экзамене. Они очень быстрые и действительно помогают.

Резкий поворот головы направо.

Активизирует левополушарные процессы: рассудительность, здравомыслие, холодную логику, которая может очень понадобиться. Занимает несколько секунд.

Медленное дыхание.

Считаем до 12: на 1-4 долгий вдох, как будто мы собираемся нырнуть, на 5-8 долгий выдох, на 9-12 задерживаем дыхание. Три-четыре раза так подышали, мозг кислородом насытился, переключились — активизировались. Тоже быстрый прием, который не вызовет никакого изумления наблюдателя.

Моргание. Чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз.

Переключение внимания на предмет.

Выбрать взглядом любой предмет, находящийся в поле зрения. (Допустим, ручка.) Мысленно назвать предмет про себя. (Ручка.) Мысленно назвать 5 свойств этого предмета — любые, какие придут в голову. (Синяя, пластмассовая, прозрачная, легкая, ребристая.) И последнее — зачем этот предмет нужен. (Для письма.)