

## Организация самоподготовки к ЦТ

Приступая к подготовке к централизованному тестированию, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета. Конечно, хорошо начинать — пока не устали, пока свежая голова — с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 мин занятий, затем 10 мин — перерыв. В это время можно вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, — это опорные пункты ответа.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к централизованному тестированию полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест.

Ответы на наиболее трудные вопросы мы рекомендуем давать полные, развернутые, рассказать маме, другу — любому, кто захочет слушать.

Если в какой-то момент подготовки к тестированию вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее.

### **Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.**

Обязательно решайте задачи (по математике, физике, химии), выполняйте грамматические разборы предложений, слов (по русскому, белорусскому языкам) — в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

### **Накануне тестирования**

Оставьте один день перед тестированием на то, чтобы повторить все планы ответов. Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене. Каждый раз, прежде чем рассказать материал, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось хорошо и быстро, то можете не рассказывать — этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. Если вы волнуетесь, то представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в аудиторию, вот получили бланк с заданиями централизованного тестирования, готовитесь, выполняете задания на черновике (кстати, его надо использовать экономно, чтобы хватило бумаги; т. е. все, что можно, вычисляйте в уме — по математике, например), заполняете бланк ответов, проверяете, сдаете. Времени будет достаточно. Еще раз представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти на успешном централизованном тестировании.

Накануне экзамена не надо переутомляться. С вечера перестаньте готовиться. Прогуляйтесь. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять. К сказанному ранее добавим еще несколько полезных советов.

#### **Некоторые особенности запоминания:**

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумнее начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

#### **Условия поддержания работоспособности:**

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению (во время перерыва каждые 20—30 мин отвести взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

#### **Как вести себя на тестировании:**

1. После получения бланка ответов точно и аккуратно заполните область регистрации во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу операторов и скажутся на ваших результатах.
2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению педагогического теста.
3. Не отвлекайтесь на посторонние факторы, помните, самое дорогое — это время.