

Подготовка к обязательному выпускному экзамену по учебному предмету «Иностранный язык» (в помощь учащемуся)

1. При подготовке к экзамену повторение играет главную роль в формировании механизма воспроизведения материала на экзамене. А успешность воспроизведения материала во многом определяются способом его запоминания.
2. Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.
3. Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы будете хорошо понимать, для чего повторяете материал.
4. Любое испытание – ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением и напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.
5. Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном).
6. Не следует забывать, что умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому вам при монотонной работе через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, наполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных упражнений.
7. «Сбросить» внутренне напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена вам помогут методы саморегуляции. Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

Технология подготовки к экзамену

1. 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.

2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Когда готовишься 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.
6. Подготовка к аудированию помогает многократное прослушивание текстов на иностранном языке и видеосюжетов. Старайтесь понять общий смысл услышанного и детали. Если вы не поняли текст во время первого прослушивания, прослушайте текст еще 1-2 раза по частям.
7. Готовясь к общению, необходимо читать как можно больше иноязычных текстов, имеющих разнообразные сюжеты и жанры. Старайтесь не пользоваться словарями во время чтения, т.к. во время экзамена словарями нельзя. Читайте вслух небольшие отрывки несколько раз в день. Используйте соответствующие аудиокниги при контроле его произношения.
8. При подготовке к устному высказыванию несколько раз прочитайте тематическую статью и перескажите ее. Также можно составить план своего рассказа, выделив в нем составные части.

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. На экзамен ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала. При себе лучше иметь несколько ручек.

На экзамене

Для более эффективного использования времени на экзамене постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний.

1. Сосредоточься! Для тебя должны существовать только текст задания и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как ответить, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
2. 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.
3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания (вопросы). Помни: всегда найдутся такие вопросы, с которыми обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
4. 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.
5. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.
6. Проверь! Оставь время для проверки своих ответов.

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Экзаменационный билет (рекомендации)

1. **Аудиотекст** продолжительностью около 1,5-2 минут прослушивается индивидуально через наушники дважды.

Перед прослушиванием текста сосредоточьтесь, настройте звуковые параметры, обратитесь к члену экзаменационной комиссии, если вам не удалось сделать это самостоятельно.

При прослушивании текста в первый раз старайтесь понять общий смысл текста.

Просмотрите вопросы к тексту перед вторым прослушиванием.

При прослушивании текста во второй раз обращайтесь внимание на детали. Пометки можно делать во время второго прослушивания.

2. Чтение текста.

Приступая к чтению текста, необходимо сосредоточиться, просмотреть выписанные незнакомые слова.

При чтении текста в первый раз старайтесь понять общий смысл, при чтении во второй раз – детали текста.

Получив вопросы к тексту, необходимо внимательно прочитать их про себя и только после этого приступайте к ответу.

Старайтесь отвечать полно, развернуто.

3. Чтение отрывка текста вслух.

Перед прочтением вслух прочитайте отрывок про себя. Старайтесь читать спокойно, уверенно, достаточно громко и четко.

4. Беседа по предложенной теме (ситуации).

Перед началом ответа сосредоточьтесь, внимательно ознакомьтесь с темой, подвопросами темы. Составьте план ответа. Мысленно проговорите основные пункты плана. Приступайте к ответу. Излагайте материал (тему) четко, спокойно, не торопясь, в надлежащем темпе. Отвечайте полно, развернуто. Старайтесь в своем ответе максимально раскрыть тему.

При ответе на дополнительные вопросы также отвечайте полно, четко, развернуто, не отвлекаясь от сути вопроса. Если вопрос вами не понят, переспросите, попросите повторить вопрос, уточните суть вопроса.

Успешность выполнений заданий работы на экзамене вы обеспечите правильным подходом к использованию своих знаний и умений, своих психологических ресурсов.

Надеемся, что предложенные выше некоторые рекомендации и советы помогут вам в успешной подготовке и сдаче экзамена.