

**Памятка для учащихся 5-11 классов**  
**МКОУ «Гертминская СОШ имени Абдулмуслимова М.А.»**  
**«Как лучше подготовиться к контрольным испытаниям»**

Контрольная работа может вывести из равновесия даже самого уверенного ученика. Тем не менее, ничто не может сравниться с ощущением, когда вы узнаете о том, что проверочная работа выполнена на «отлично». Конечно, вам необходимо работать усердно, чтобы достичь такого результата. Кроме того, спокойствие и внимательность могут положительным образом повлиять на вашу оценку. Однако, прежде всего, необходимо развить полезные навыки обучения.

**Успешное выполнение контрольной работы**

**1.Соберитесь с духом и настройтесь на успех.**

Если вы будете уверены в том, что вы сможете получить положительную оценку, вы, несомненно, добьетесь успеха. Даже если вы думаете, что вам не удастся хорошо написать контрольную работу, постарайтесь убедить себя в обратном. Просто скажите себе: «Я сделаю это!» Конечно, вы еще не добились успеха, однако такой настрой может помочь вам достичь намеченного.

- Возьмите лист бумаги и напишите положительное утверждение: «Я получу высокую оценку!»
- Заставьте себя улыбнуться перед контрольной работой. Исследования показывают, что если заставить себя улыбнуться, настроение поднимется автоматически.
- Попробуйте подумать о чем-то смешном, например, представьте своего учителя, который проводит урок в костюме мультипликационного героя или падает, поскользнувшись на банановой кожуре.

**2.Дышите глубоко перед контрольной работой и во время нее.**

Благодаря этому вы сможете расслабиться. Глубокое дыхание повышает уровень кислорода в крови. Достаточный уровень кислорода способствует ясности ума и повышает скорость мышления. В этом случае больше шансов получить высокую оценку по контрольной работе.

Вдыхайте воздух через нос в течение 10 секунд.

- Сделайте медленный выдох через рот.
- Повторите несколько раз.

**3.Просмотрите все задания контрольной работы перед тем, как приступить к ее выполнению.**

Выделите минутку на то, чтобы посмотреть, сколько заданий в контрольной работе, и поделена ли она на тематические разделы. Благодаря этому вы будете иметь общее представление о контрольной работе и сможете правильно распределить время. Это также поможет предотвратить неприятные сюрпризы, которые могут появиться за несколько минут до окончания урока.

**4.Прочитайте вопросы и задания контрольной работы.**

Внимательно изучите каждый вопрос, прежде чем пытаться отвечать на него. Прочитайте каждый вопрос два раза, если позволяет время. Если вам необходимо выбрать правильный вариант ответа среди нескольких предложенных, внимательно прочитайте весь вопрос перед тем, как читать предложенные ответы.

**5.Отвечайте на вопросы по порядку.**

Не тратьте время на поиски легких вопросов. Просто отвечайте на них один за другим. Если вам встречается вопрос, на который вы не знаете ответа, пропустите его и перейдите к следующему. Вернитесь позже к вопросам, на которые вы не ответили, конечно, если вам позволяет время.

- Если вы нервничаете, ответьте сначала на легкие вопросы, чтобы успокоиться и чувствовать себя более уверенным.
- Если вы пропускаете какой-то вопрос, пометьте его галочкой, чтобы вернуться к нему позже, если у вас будет достаточно времени.

#### **6. Определитесь с первым ответом.**

Позже вы сможете проверить его еще раз. Если вы будете возвращаться к этому вопросу несколько раз, скорее всего, вы выберете ошибочный ответ из-за неуверенности в себе. В некоторых контрольных работах можно встретить вопросы с подвохом, и если вы будете долго думать над такими вопросами, ваши шансы на успех значительно снизятся.

#### **7. Найдите ответ на сложный вопрос, пользуясь методом исключения.**

Как правило, один или два ответа являются ошибочными. Поэтому вы можете уверенно их исключить. Теперь вам необходимо выбрать правильный ответ из двух вариантов. Внимательно прочитайте их и выберите подходящий вариант.

- Подойдя к заданию, которое предусматривает выбор правильного варианта ответа среди нескольких предложенных, не стоит спрашивать себя: «Какой вариант правильный?» Вместо этого спросите: «Какие варианты неправильные?» Исключайте все неправильные варианты, пока у вас не останется один верный.

#### **8. Проверьте ответы, когда закончите тестовое задание полностью.**

Постарайтесь оставить немного времени на проверку всей работы. Проверьте, не пропустили ли вы какой-то вопрос. Если вы сомневаетесь в ответе, выберите его наугад. А вдруг повезет — попробовать стоит.

- Кроме того, проверка контрольной работы поможет вам найти ошибки, которые вы могли допустить.
- Возможно, вы вспомните информацию, которую можно будет включить в свой ответ.

### **Подготовка к дате проведения контрольной работы**

#### **1. Постарайтесь хорошо выспаться перед контрольной работой.**

Если вы думаете, что ночная зубрежка — это то, что вам сейчас нужно, вы ошибаетесь. На самом деле, лишая себя необходимого сна, будьте готовы к тому, что ваш мозг не будет работать на полную силу. Поэтому лучше закройте книгу, а вместе с ней и глаза.

- Перед контрольной работой спите не менее восьми часов.
- Если вы нервничаете и вам сложно уснуть, сделайте перед сном то, что поможет вам расслабиться (например, примите ванну или послушайте музыку).
- Если вам все равно не удастся уснуть, попробуйте заняться тем, что поможет вам отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящей контрольной работе, например, почитайте книгу для удовольствия.

#### **2. Поешьте перед контрольной работой.**

Если вы будете голодны, вам будет сложно сосредоточиться. Обязательно позавтракайте. Кроме того, не забывайте о последующим приемах пищи.

- Включите в свой прием пищи продукты, богатые белком и углеводами. Такой прием пищи даст вам необходимый запас энергии на длительное время. Подслащенная овсянка с орехами и изюмом и йогурт, тосты и омлет являются отличным выбором.
- Если вам предстоит писать контрольную работу в обеденное время или позже, не забудьте перекусить во время обеда, например, съешьте бутерброд или салат.
- Если вы будете писать контрольную работу между приемами пищи, и вам кажется, что вы можете проголодаться, лучше чем-то перекусите. Например, съешьте смесь из нескольких видов орехов.

### **3.Подготовьте все принадлежности, необходимые для контрольной работы.**

Узнайте у учителя заранее, что вам понадобится, и уже с вечера сложите все принадлежности в рюкзак. Вам могут понадобиться следующие принадлежности: ручки, карандаши, калькулятор, бумага для заметок и так далее.

- Если вы используете карточки с текстом и картинкой (изучая иностранный язык) или подобные учебные материалы, подготовьте их тоже. Если у вас будет 5–10 минут свободного времени, вы сможете повторить необходимый материал. Например, вы сможете воспользоваться таким материалом, когда будете ехать в автобусе, ждать друга или на перемене.

## **Развитие хороших навыков обучения**

### **1.Начинайте готовиться задолго до предполагаемой даты проведения контрольной работы.**

Не откладывайте подготовку на последний день. Если вы думаете, что вам удастся выучить весь материал ночью перед контрольной работой или даже утром, непосредственно перед этим уроком, будьте готовы к тому, что вы не сможете запомнить необходимый материал, потому что будете испытывать сильное напряжение. Начинать готовиться к контрольной работе, как только вы узнаете о ней. Как правило, учитель предупреждает учеников заранее, обычно за несколько дней, а иногда даже за несколько недель о предстоящей контрольной работе.

### **2.Составьте учебный график, в котором выделите достаточно времени для подготовки к контрольной работе.**

В своем графике отмечайте даты проведения контрольных работ и выделяйте достаточно времени на подготовку. Лучше всего выделять на подготовку не более двух часов за один раз. Не забывайте делать короткие перерывы время от времени.

- Изучая материал из учебника или какую-то другую информацию, не ограничивайтесь только выделением главных пунктов. Делайте заметки и задавайте себе вопросы. Это настроит вас на предстоящую контрольную работу.

### **3.Готовьтесь в соответствующей обстановке.**

Ваша подготовка должна проходить в месте, где ничто и никто не будет вас отвлекать, например, люди, телевизор или телефон. Вам нужно полностью сосредоточиться на изучаемом материале! Кроме того, ваше рабочее место должно быть достаточно удобным. Однако не переусердствуйте, вы сели, чтобы учиться, а не отдыхать. Ваше рабочее место должно включать удобный стол и стул.

- Можно попробовать готовиться к контрольной работе в читальном зале библиотеки, кафе или даже на кухне, если там не слишком шумно.

**4.Найдите друга, с которым вы сможете вместе готовиться к контрольной работе.** Попробуйте готовиться к контрольной работе с другом, который учится в вашем классе или готовится к контрольной работе по тому же предмету. Вы сможете задавать друг другу вопросы. Если кто-то из вас не поймет материал, другой сможет объяснить его. Однако, выбирая напарника, помните о том, что он должен быть так же, как и вы настроен на учебу, а не на веселое времяпрепровождение.

- Также можно организовать группу для подготовки к контрольной работе из нескольких человек.
- Если вам не удастся найти напарника для подготовки, попросите члена семьи или друга задавать вам вопросы, связанные с изучаемым материалом.
- Вы также можете найти напарника, у которого преподает учитель, который учит вас.

### **5.Будьте внимательны на уроках.**

Внимательно слушая учителя, вам легче будет понять материал урока. Обязательно задавайте вопросы, которые возникают у вас по ходу урока. Не поддавайтесь искушению вздремнуть во время урока. В противном случае вы можете пропустить информацию о том, какие задания будут в контрольной работе.

- Делайте заметки на уроке.
- Уберите телефон и другие предметы, которые могут вас отвлекать.
- Участвуйте в уроке, если учитель позволяет задавать вопросы или высказывать свое мнение.

#### **6. Выполняйте все практические задания.**

Некоторые из них могут быть в книге, в то время как другие могут быть размещены на сайте. Учитель может включить некоторые задания в контрольную работу. Попросите учителя о том, чтобы он дал вам дополнительные учебные пособия или практические задания.

- Выполняя задания, схожие с теми, что будут в контрольной работе, вы сможете лучше к ней подготовиться. Кроме того, так вы сможете понять содержание и структуру предстоящей проверочной работы.

#### **P.S.**

- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.

- Избегайте паники. Нервничать это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

- Если Вы ощущаете в своей голове пустоту не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

- После контрольной не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

- Если после контрольной вы чувствуете себя нездоровым, вас что-то беспокоит или угнетает, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился, решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

Составил педагог-психолог: Сулейманова У.М.