

СДАЕМ ЭКЗАМЕН

советы выпускникам

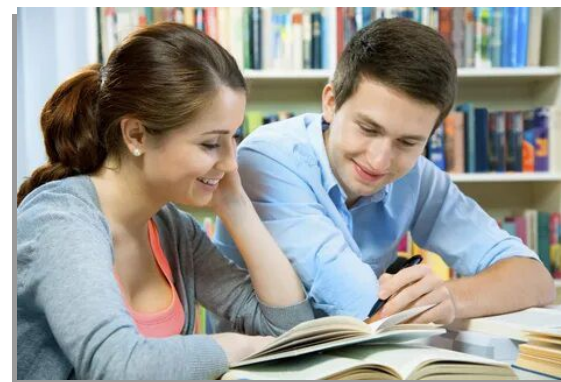
Неделю перед экзаменом посвети просмотру своих записей в тетради.
Повторяй материал большими частями.
Готовиться к экзамену лучше вдвоем.
Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы.
Не забывай отдыхать, заниматься спортом. Больше свежего воздуха.
Поиграй с другом в игру «экзаменатор» и «ученик».

На экзамене стой свободно, прямо.
Старайся держаться как можно увереннее.
Говори громко и внятно, не спеши.
Смотри в глаза учителям. Улыбайся.
Используй все свое обаяние, веди себя уверенно.
Настройся на ответ. Не бойся ошибиться.



Приемы борьбы со страхом:

1. Запрети себе бояться! Скажи самому себе «Стоп!», «Я все знаю».
2. Можно также проговорить про себя: «У меня все получится».



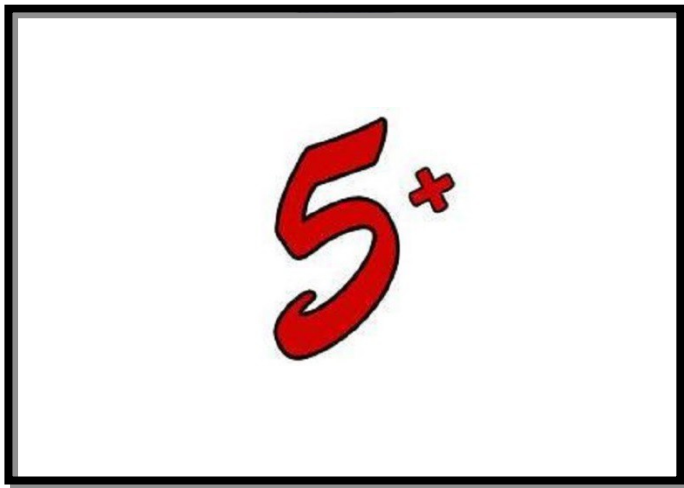
За день до экзамена прекрати повторять весь материал.
В день экзамена нужно выспаться. Съесть побольше сладкого.
Одеться удобно и красиво. В школу прийти за 15 минут до экзамена.
Экзамен старайся сдать в числе первых – так ты меньше устанешь.

Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты.
Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца.
Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет.
Сосредоточь свое внимание на том, что ты можешь сказать.
Если язык у тебя словно прилип к нёбу, остановись.
Переведи дыхание и начни говорить более медленно.

«Удача всегда улыбается тем, кто много потрудился»

Экзамен - это просто проверка твоих знаний.

Добивайся наилучшего результата!



Итоговая оценка за экзамен состоит из:

- годовая оценка по труду
- оценка за устный ответ по билету
- выполнение практической работы.

Оценка швейного изделия производится по следующим параметрам:

- Качество и аккуратность выполнения изделия
 - Соблюдение технологии
 - Организация рабочего места
 - Соблюдение правил техники безопасности.
-
- «5» ставится, когда все требования соблюдаются;
 - «4» - один или два параметра не соблюдены;
 - «3» - три параметра не соблюдены.

5+



Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Чередуй занятия и отдых: например, 40 минут занятий, а затем - 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Составь план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

MyShared