

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Юный друг!

Для того чтобы в сложной ситуации не терять головы:

- ✚ начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
- ✚ если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала;
- ✚ ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости;
- ✚ организуйте правильно свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти два цвета повышают интеллектуальную активность.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Делай перерывы в работе каждые 2 – 3 часа.

Оторви глаза от книги, посмотри в даль, выполни два любых упражнения: – посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд); – напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; – попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд); – нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Постарайся чередовать умственный и физический труд.

Не трать время на просмотр телевизионных передач (телевизор не исчезнет и после экзаменов). Если не можешь обойтись без музыки, то слушай музыку без слов.

Исключи из питания стимуляторы (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись. Перед дверью экзаменационного класса мысленно скажи себе несколько раз: «Я спокоен! С совершенно спокоен». Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их, не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: – сядь удобно, – глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд), – задержка дыхания (2 – 3 секунды), – медленный выдох.

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна привести к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции! Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы пробежать глазами заметить явные ошибки.

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

После экзамена постарайся нейтрализовать стресс. Самую полноценную разрядку дают занятия спортом. Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади воды, лесные запахи и звуки способны вернуть душевное равновесие. Дыхание уступами. Три – четыре коротких вдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, ищущих в мозг при глубоком вдохе. Поговорите о пройденном испытании со своими друзьями и самыми близкими людьми – родителями. Они в это непростое для вас время были рядом, а значит, как никто другой, поймут все ваши переживания, помогут разобраться и сделать выводы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Как подготовиться к сдаче экзамена

Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

Подготовка к экзамену

□ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

□ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

□ Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», 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 будут пройдены.

□ 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.

□ 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 прочитывать 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.

□ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

□ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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.

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. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами, вода, лекарства.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 4 часа.