

Памятка для выпускников
«Как перестать беспокоиться и сдать экзамены»



Учитывай:

- неизбежность экзамена; реально имеющееся в распоряжении время;
- необходимость готовиться к нескольким экзаменам;
- свои типичные ошибки;
- свои способы запоминания информации (надо проговорить или написать краткую схему, или объяснить кому-то, или выполнить у доски);

«Как подготовиться к сдаче экзамена»

- «выходя с урока, мысленно повтори его содержание в трех предложениях» — позволяет выделить самое главное, систематизировать информацию, тренирует все познавательные процессы, учит аналитически мыслить;
- «чтобы снизить волнение, резко поверни голову направо» — это легко запомнить и выполнить, данный прием прерывает паническое состояние, активизирует левополушарные процессы (логику, анализ, выделение главного);
- «в дополнительных занятиях по алгебре сосредоточься на решении уравнений» — конкретизирует работу, тренирует многие учебные навыки;
- проверяй свой уровень знаний сам — открой учебник на тех страницах, которые вы проходили неделю назад, попробуй выполнить любое задание. Если получается, открой следующую тему и снова проверь себя. Если нет, листай назад, до того материала, с которым ты справляешься. Начиная подготовку к экзамену оттуда, где можешь опереться на свои твердые знания;
- контролируй свой режим — ты лучше всех знаешь, когда у тебя наиболее эффективно получается работать. Используй это время для занятий;
- проверь, знаешь ли ты типы заданий и алгоритм их выполнения, можешь ли их опознать — возьми любой список заданий по предмету (из пробного экзамена, из задачника, из Интернета) и назови про каждый: «это задание на...», «чтобы его выполнить, надо...»;

- проверь, взял ли ты на себя то, что зависит от тебя, — например, оплатить курсы могут родители, но действительно чему-то научиться на курсах можешь только ты.
- Новый материал рассказывает учитель, но задать вопросы о том, что тебе непонятно, можешь только ты. Сколько часов занятий осталось, зависит от расписания и режима, но как использовать эти часы — зависит от тебя. Проверь, не мешаешь ли ты сам себе.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

ЕГЭ НЕ ЗА ГОРАМИ...



Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ (ГИА)? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ОГЭ (ГИА): родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановке: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам экзамены.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Способы запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запомиаемого 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, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки 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. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач, гаджетов!

Что есть, чтобы становиться умнее?

Ежедневное потребление необходимых витаминов и минералов помогает поддерживать организм в отличной форме. Особенно важны для улучшения физических и умственных способностей железо и витамины группы В.

Железо содержится в таких продуктах, как: красное мясо, злаки и шпинат.

Витамином В богаты цельно-зерновые продукты, зародыши пшеницы, яйца и орехи. Рыбу и сою также следует включить в рацион, т. к. в них тоже содержатся элементы, улучшающие мозговую активность.

Употребляйте больше жидкости. Следите за тем, что вы пьете. Сведите к минимуму потребление кофеина и сахара. Идеальными напитками для вашего мозга являются вода, фруктовые соки, молоко и богатый антиоксидантами зеленый чай.

Приемы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех - противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка «Нет худа без добра».
6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликасть», но в случае с экзаменами, обращаемся к японской, которая утверждает, что «Удача приходит в счастливые двери». Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И, чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо только о хорошем.

