

Рекомендации учащимся IX-го, XI-го классов по подготовке к экзаменам

Как готовиться к экзаменам:

1. Сначала подготовьте место для занятий (уберите лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность).
2. Правильно планируйте рабочее время:
 - наиболее интенсивная подготовка должна приходиться на 9-13 часов и 15-20 часов; утреннее время лучше использовать на самый сложный материал;
 - не старайтесь усиленно заниматься после 21 часа, перед сном лучше просмотрите весь подготовленный материал за день, утром сделайте то же самое;
 - чередуйте отдых и занятия, учитывая при этом, что оптимальной является пропорция: 40 минут работы – 10 минуты отдыха. Это связано с тем, что мы не можем очень долго концентрировать внимание, через какое-то время оно рассеивается).
3. Лучше всего запоминается информация, которая пропускается через три системы восприятия: визуальную, аудиальную и моторно-чувственную, поэтому важно при заучивании каких-либо определений, дат, формул представлять их себе образно, а также запоминать на слух и записывать. Пользуйтесь следующими методами:
 - отмечайте главное карандашом;
 - делайте заметки;
 - повторяйте текст вслух;
 - обсуждайте возникшие вопросы с одноклассниками, педагогами, родителями.
4. Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь такими приёмами:
 - метод опорных слов;
 - метод ассоциаций.
5. Используйте следующую систему повторения материала:
 - 1-ый повтор – через 10 минут после окончания изучения материала;
 - 2-ой повтор – через 24 часа.(под повтором в данном случае понимается "просмотр" книги или конспекта).
6. Постарайтесь прорепетировать свои ответы на экзаменах перед мамой, бабушкой, другом. Репетируйте самые трудные вопросы. Можно записать ответы на диктофон, а потом послушать себя как бы со стороны. Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях;
7. Если во время подготовки устают глаза, регулярно делайте гимнастику для глаз: посмотри попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.); напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги (20 сек.); нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.
8. Готовясь к устным экзаменам, старайтесь перефразировать основные мысли изучаемых текстов, переводя их с книжного языка на язык собственных мыслей. Этим будет достигаться более глубокое понимание и запоминание материала, исключаящее бездумное зубуривание
9. Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры".

10. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить материал.
11. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Минимум телевизионных передач!!! *Помните, что лучший отдых – не лежание на диване, а смена деятельности.*
12. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
13. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
14. Для повышения устойчивости к экзаменационному стрессу, следует обратить внимание на питание: ежедневный пищевой рацион должен иметь высокое содержание белка, витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, кальция, фосфора (рыба, творог, орехи, курага, бананы). Эти элементы необходимы для лучшей работоспособности головного мозга.
15. Накануне экзамена хорошо выспитесь, утром хорошо позавтракайте, но не переедайте, и доверьтесь себе: в нужный момент ваш организм мобилизует свои силы, проявит готовность активно действовать.

Как вести себя во время ЦЭ, ЦТ:

1. В день сдачи на экзамен необходимо явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала.
2. На устном экзамене лучше идти отвечать в первых рядах. Чем дольше находиться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенность, страха.
3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
4. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения (Сядь удобно. Глубокий вдох через нос 4-6 сек. Задержка дыхания 2-3 сек.).
5. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении экзаменационной работы. Тебе все объяснят: как тянуть билет, как заполнить бланк, какими буквами писать и т. д.
6. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только задания и время.
7. Получив задание, ознакомься с ним полностью (просмотри все вопросы) – это даст возможность успокоиться и сосредоточиться, понять, какого типа задания в нем содержатся, настроиться на работу. Начни с тех заданий, в ответах на которые ты не сомневаешься.
8. Если какое-либо задание вызывает затруднение или сомнение, оставь его, лучше вернуться к нему позже.
9. Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.
10. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
11. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по

вопросам билета. Сосредоточь свое внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать.

12. Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять свое волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с учителем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься.

13. Учти, что к четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов экзаменационная комиссия отнесется более благосклонно, чем к пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух.

14. Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно.

15. На письменном экзамене, ЦТ оставь время для проверки своей работы для того, чтобы успеть просмотреть задания и исправить явные ошибки.

Приемы борьбы со страхом

1. Запрети себе бояться! Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».

3. Выполняй дыхательные упражнения. Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.

1. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. Можно также проговорить про себя: «Я спокоен и уверен в себе», «Моя память работает хорошо. Я все помню»

2. Научись никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: «У меня все получится, в нужный момент я все вспомню».

3. Не заражайся чужим волнением. Как правило, перед дверью аудитории, в которой проходит экзамен, толпятся трясущиеся от страха учащиеся, обсуждающие, насколько строг и придирчив тот или иной экзаменатор и время от времени приговаривающие: «Ой, я сегодня точно провалюсь! У меня все вылетело из головы! Меня уже всю трясет!». Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, поброди по коридору, посмотри в окно.

4. Сбрасывай напряжение. Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами.

Успехов в сдаче экзаменов!!!