



Советы выпускникам

Как готовиться к сдаче экзаменов

- Совет первый и самый главный – *не откладывай подготовку к экзамену на потом*. Начинать готовиться надо как можно раньше. Ни за 3 дня, ни за неделю всю школьную программу по определенному предмету выучить невозможно.

Если вы пытаетесь прочитать и запомнить весь материал в течение нескольких дней перед экзаменом, вам грозит переизбыток несистематизированных знаний. Которые ненадежны и скоро забудутся.

- Во время подготовки к экзаменам обрати внимание на *режим дня*.

Условно раздели день на три части:

1-я треть — сон должен составлять не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час днем;

2-я треть — активный отдых: спорт, прогулки на свежем воздухе, танцы;

3-я часть — учеба, подготовка к экзаменам (всего около 8 часов в день).

Составь расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводит к отторжению материала, который необходимо запомнить.

- **Питание** должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

- **Не используйте успокаивающих средств**, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно – волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность. Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании. Главным приемом работы с нервозностью и волнением является хорошая подготовленность, так как тот, кто знает, что его ждет, будет более спокоен, чем тот, кто находится в неопределенности и неизвестности. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- **При подготовке используй различные приемы запоминания:** выделяй карандашом или маркером главную мысль, выписывай опорные слова, составляй опорный план-конспект (можно оформить его не только в виде плана, но и в виде алгоритма, схемы, таблицы), выписывай основные понятия, определения, формулы на карточки (можно их повесить дома в тех местах, где ты чаще бываешь). Чем больше мы интеллектуально работаем с текстом, тем прочнее запоминаем материал.



Накануне экзамена и перед экзаменом

- С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать

отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. 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, не раньше, потому что ожидание более утомительно, чем сам экзамен. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

- Много зависит от того, как ты настроишься на экзамен. От личного «самопрограммирования»: конечно можно трястись от страха, повторяя без конца, что ничего не вспомнишь и все перепутаешь. С большой долей вероятности это и произойдет. Помни, что мысль – штука материальная! И программировать себя надо только на положительный результат.

Во время тестирования



- Если ты чувствуешь сильное волнение, постарайся успокоиться, «взять себя в руки», применив дыхательные упражнения или упражнения на снятие эмоционального напряжения. Помни, что легкое волнение – явление естественное, оно помогает мобилизовать внутренние

ресурсы, активизирует память и интуицию, в то время как сильная тревога – дестабилизирует и мешает тебе работать.

- *В начале тестирования вам сообщат всю необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!*

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.



Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись, не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать

ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном

воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на 1-2 вариантах, а не на всех 5-7 (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



Методы «скорой помощи» при сильном волнении

- Для того чтобы справиться с острой ситуативной тревожностью повтори про себя несколько раз «Я чувствую себя уверенным. Я полностью контролирую свои мысли, чувства и действия. Я готов к работе, я все могу!»
- Сделай глубокий вдох, затем выдох вдвое длиннее, чем обычно, или сделай вдох и задержи дыхание на 20-30 секунд, затем – длинный выдох.
- Сосчитай до десяти, прежде чем начать действовать.
- Просто улыбнись, не важно как – иронически, саркастически или по-идиотски, так как считаешь нужным.
- «Поиграй мускулами» - напряги, а затем расслабь их; повтори несколько раз, это поможет тебе снять нервно-психическое напряжение.
- «Посчитай дыхание» - сосредоточься на самом процессе дыхания, прочувствуй, как воздух входит и выходит и начинай считать количество вдохов и выдохов. Вдох: один, выдох: два, вдох: три, выдох: четыре и т.д.

***За психологической помощью
вы можете обратиться
в ГОО «Кузбасский РЦППМС»
отделение Новокузнецкого городского округа
ул. Шункова 16а, тел. 37-56-83***