

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Советы психолога ученикам по подготовке к экзаменам

Рекомендации для родителей «Как помочь детям подготовиться к экзаменам»

Советы психолога «Подготовка к экзаменам»

Советы психолога «Как вести себя до и в момент экзамена»

Как помочь своему ребенку стать увереннее (обращение психолога к родителям)

Как избавиться от тревоги — рекомендации детям

Профилактика экзаменационного стресса (часть практической программы)

### Правила подготовки к экзаменам

1. Использовать время на подготовку к экзамену максимально эффективно: заранее составить план занятий, распределив содержание материала равномерно, по частям; составить план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха.

2. Подготовить место для занятий: убрать все лишнее, что может отвлекать, удобно расположить учебные материалы, в интерьере использовать желтые и фиолетовые тона.

3. Не терять времени зря – проработать весь материал, начиная с менее знакомого, забытого.

4. Новый сложный материал учить утром после хорошего отдыха.

5. Трудно запоминаемый материал повторять несколько раз (утром и вечером).

6. При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

7. Во время подготовки учитывать свои индивидуальные особенности:

- тип запоминания информации (зрительный – все читать самому, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты);

- тип темперамента (холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя; сангвинику – осознать ответственность деятельности; меланхолику – верить в себя, успокоиться, не переутомляться; флегматику – самоконтроль времени).

8. Полезно составлять план конкретной темы, держать его в уме или написать кратко в виде тезисов, развернутого плана.

9. Заучиваемый материал лучше разбивать на логические куски, можно использовать схему, кластер, звезду, дерево как приемы схематического представления материала.

10. Пересказывать материал своими словами, решать тестовые задания для самопроверки, что приводит к осмысленному запоминанию.

11. Использовать самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самоконтроль и самопоощрение во время подготовки к экзамену.

12. *Ежедневно выполнять упражнения на снятие напряжения:*

- Проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные эмоции, хорошенько потянуться, выполнить самомассаж ушных раковин, головы, рук, выполнить комплекс утренней гимнастики, водные процедуры.

- В перерывах между занятиями активно подвигаться, использовать дыхательные упражнения расслабляющего характера (на 4 счета - вдох, на 2 счета - задержка дыхания, на 5-6 счетов - выдох), дышать животом в течение 1 мин..

- Использовать элементы аутотренинга – в расслабленной позе повторять фразы «Я спокоен, я уверен в себе».

- Использовать смехотерапию.

· Быть оптимистом, так как источником стресса являются не события, а наше восприятие их. Не быть максималистом, нужно ставить реальные цели. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», — писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!

13. *Заботиться о своем здоровье:*

· Соблюдать режим: время подъема и отхода ко сну, чередование занятий и отдыха (60-90 мин. занятий – 15-20 мин. активного отдыха).

· Организовать правильное регулярное питание. Включить в рацион сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки (яблочный, морковный, тыквенный, капустный), травяные чаи (ромашковый, из мяты, мелиссы), рыбу, мясо, шоколад. Исключить из питания готовые концентраты каш и супов, мучные изделия, рафинированный сахар, конфеты, газированные напитки.

· Отдыхать на природе.

### **Накануне экзамена**

1. Все бегло повторить, просмотреть, чтобы снять тревогу во время экзамена.
2. Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена – аудитория, место, необходимый материал (ручки).
3. Подготовить все необходимое, одежду.
4. Настроиться на успех (все будет хорошо).
5. Хорошо выспаться.
6. Утром – проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные чувства, потянуться, сделать самомассаж головы, ушных раковин, рук, 10-15 секунд полежать в позе эмбриона, легкая зарядка, завтрак.
7. Рассчитать время, прийти в место проведения тестирования за 45-30 минут (организационные вопросы, очередь, поиск аудитории).

### **На экзамене**

1. Четко следовать инструкциям организаторов тестирования (занять указанное место, заполнить бланк...).
2. Осмотреться и успокоиться.
3. *Сконцентрироваться:*
  - мысленно пройти по собственному телу от кончиков пальцев на ногах до кончиков волос;
  - сконцентрироваться на собственных мыслях (О чем я думаю);
  - сконцентрироваться на собственном дыхании (Как я дышу?), использовать мобилизирующее дыхание (4:2:4);
  - провести быстрый массаж лба, ушных раковин, пальцев, соединить пальцы рук попарно и сконцентрироваться на этом 3-5 секунд.
4. Контролировать время, распределив свою работу.
5. Бегло просмотреть материалы теста (что поможет в сознании выделить необходимый объем информации).
6. Четко осознать условия задачи, можно читать шепотом, чтобы лучше сконцентрироваться, обратить внимание на обратные задания (не является).
7. Проявить предприимчивость, не тратить много времени на очень сложные задания – пометить их в черновике значком сложности (очень сложно - ?, средний уровень сложности - !), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен – отвечай, не уверен – рассуждай (исключи самые несоответствующие ответы, из оставшихся - выбери тот, что ближе).
8. Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2-3 минуты.
9. Доверять интуиции, включить в работу свое подсознание.

**Будь уверен в себе – и ты справишься!**

## **Рекомендации для родителей**

### **«Как помочь детям подготовиться к экзаменам»**

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и учите его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
  - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
  - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
  - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
  - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.

**Помните:** главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

### **ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.**

Подготовка к экзаменам и их сдача - достаточно стрессовые ситуации для большинства людей. Именно в последние дни кажется/ будто не было ни всех этих лет школьной жизни, ни мудрых преподавателей/ ни прочитанных учебников/ ни вызубренных формул... Чаще всего наибольшее количество негативных эмоций (страх, тревога, волнение) мы испытываем в период подготовки к экзамену. У некоторых уже сейчас даже мысли о предстоящем поступлении тревожат, заставляют испытывать дрожь в коленках. Кажется, что ты ничего конкретного не знаешь, в голове сумбур и каша...

Экзамен - это соревнование, и к нему нужно быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Именно положительный настрой и уверенность в себе - 50% успеха в этой борьбе.

(Тренинги снятия эмоционального напряжения).

1. Помните, что волнение и тревога - это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Опасно чрезмерное волнение - оно вызывает растерянность и суетливость ;

2. Поэтому, четко планируйте свое время. Не стоит садиться за стол с размытой целью «немного позаниматься или заняться повторением». Ставьте перед собой четкую конкретную цель «дочитать хотя бы до конца главы». Кто-то рекомендует разбивать материал на количество тех дней, которые остались до экзамена. Но чаще всего это не срабатывает, так как на последний день набегают столько не выученных «хвостов», что последняя ночь перед экзаменом вместо отдыха превращается в кошмар!

3. Написание шпаргалок помогает: доказано, что визуальное запоминание дается лучше, чем зубрежка. Лучше всего день перед экзаменом посвятить просмотру шпаргалок, чтобы восстановить все в памяти... Тех, кто списывает на экзамене, всегда видно. Только около 20% абитуриентов успешно пользуются ими.

4. Не позволяйте отрицательным эмоциям и стрессу захлестывать. Верьте в свои силы, чаще вспоминайте ситуации, когда вы были успешны, не забывайте своих достижений.

5. Не бывает зря потраченных усилий, неуспех - это чаще всего недостаток приложенных сил.

6. Успокоительные препараты могут притуплять внимание и тормозят мыслительные процессы. По возможности обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

7. Сон в последнюю ночь - обязательно! Ваш организм тоже должен подготовиться к экзамену - отдохнуть. 8. Конечно же этот период для вас очень напряжен: репетиторы, уроки... Но все-таки, находите время для встреч с друзьями, «разгрузочные» дни никто не отменял. Очень хороши занятия типа аэробики, сходите иногда в спортзал, поиграть в волейбол. Физическая разрядка - первый и один из главных шагов для снятия напряжения эмоционального.

#### **КОГДА ОСТАЛОСЬ ТРИ ДНЯ...**

Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и распределите билеты и темы по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала. Обязательно чередуйте отдых и занятия. Для старшеклассников - 40 мин. работы, 15- перерыв, для абитуриентов и студентов 50-60 мин. занятий, 10 - перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не «загружая» голову (помыть посуду, подмести пол и т.д.). Очень полезно в перерывах между занятиями проводить небольшие сеансы релаксации (расслабления). При подготовке наше внимание рассеивается, чтобы этого не происходило, уберите все лишние предметы со стола. В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или

коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый - эти цвета повышают эффективность занятий. В комнате поставьте сирень или зажгите аромолампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память. Включите спокойную фоновую музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки. Дольше удержать внимание на изучаемом предмете помогает прием «5 шагов» - обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор.

ШАГ 1. Вы просматриваете материал и бегло читаете, чтобы получить общее представление о предмете.

ШАГ 2. Вы придумываете каждой теме, заголовок, если необходимо, каждому абзацу по одному вопросу (желательно их записать).

ШАГ 3. Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаетесь найти ответы на поставленные вопросы.

ШАГ 4. Вы отвечаете на эти вопросы.

ШАГ 5. Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

Если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, то попейте настойку пустырника или валерианы. Попробуйте также применить некоторые психологические методы. Один из них называется «Доведение до абсурда». Вы представляете себе полный провал и неудачу, и так много раз. Доведите ситуацию в своем воображении до абсурда, и, когда придете на настоящий экзамен, вам будет намного легче.

Перед входом в аудиторию никогда не ведите разговоров о том, какой преподаватель злой, как его все бояться и что никто не сдаст, - это все настраивает на отрицательный результат, мешает сосредоточиться. Лучше, если вы не будете ждать, а сразу пойдете в аудиторию. Очень важно выспаться перед экзаменом, даже если осталось 1-2 билета, лучше их не выучить, чем пойти на экзамен сонным.

Одежда. Скромность, господа, скромность и опрятность. Пиджак, белая рубашка или блузка - оптимальный вариант и для девушек, и для юношей. Помните, что преподавателей могут нервировать признаки вашего благосостояния или пола. Мобильники, золотые украшения и маникюр спокойно дождутся вас дома.

Приметы. Книга под подушкой, монета под пяткой, вопль в форточку «Ловись, халява!» перед сном и мысленные проклятия близких) во время сдачи вами экзамена очень помогают... Особенно в сочетании с прочитанными учебниками, выученными формулами и врожденной грамотностью.

Актерские данные. Не дайте преподавателю прервать вас. Фразы типа: «Предвижу ваше возражение...», «А вот здесь вы могли бы меня спросить...», «Можно спорить, но я просто высказываю свое мнение...», а также другие попытки утомить, развеселить или услышать экзаменатора - не есть путь к успеху, но значительно его облегчают.

Ирония. Нет, не та, с которой вы бросаете комиссии: «Не больно-то и хотелось...», а та, с которой вы поймете: экзаменов в жизни будет много и большинство из них можно сдавать еще не раз..

1. В ночь перед экзаменом отдохните, лягте спать пораньше. Лучше всего перед сном погулять, принять горячую ванну. Спать ложитесь в хорошо проветриваемом помещении.

2. Все, что необходимо вам на экзамене, лучше собирайте вечером, так как утром какая-либо потерянная или не найденная вовремя вещь может надолго выбить вас из колеи.

3. Постарайтесь для снятия напряжения пользоваться упражнениями, а не медикаментами – валерьянкой, так как она снижает активность, затормаживает работу мозга.

4. Шпаргалка – это не замена знаний, а помощник. Если вы будете рассчитывать только на шпаргалку, ваш мозг «отключится», и даже если вы знаете ответ (читали, слышали), вспомнить его вам не удастся.

5. Постарайтесь попасть при сдаче экзаменов в первую половину сдающих, так как ко второй половине экзамена у вас может сложиться отрицательная установка: «Мне уже все равно, только бы скорее уйти домой».

6. При волнении отвлекитесь на ходьбу (по коридору, по лестнице). Двигательная активность поможет вам справиться с тревожностью.

7. Перед непосредственным входом в аудиторию, где принимают экзамен, несколько раз глубоко вдохните, но не делайте слишком много глубоких вдохов, так как у вас может закружиться или разболеться голова.

8. Взяв экзаменационный билет не спешите заглядывать в него. Подойдите к своему месту, успокойтесь, когда почувствуете, что волнение утихло, только тогда внимательно прочтите вопросы. Это поможет сосредоточиться на том, что вы читаете.

9. Составьте план ответа – это поможет вам не потерять нить мысли или какие-либо факты. Отвечайте экзаменационный билет уверенно, постарайтесь говорить не спеша.

10. Если вы не знаете (на 100%) ответы на билет, шпаргалку вытянуть не удалось, помощь зала не помогла, звонок другу на экзамене отменен – пользуйтесь своим личным обаянием.

Экзаменаторы тоже люди.

### **Как вести себя до и в момент экзамена**

1. Перед экзаменом обязательно надо хорошо выспаться.

2. Идти отвечать в первых рядах. Чем дольше ребенок находится в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенность, страха.

3. Привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.

4. Смело входить в класс с уверенностью, что все получится.

5. Выполнить дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- Сесть удобно
- Глубокий вдох через нос 4-6 сек.
- Задержка дыхания 2-3 сек.

6. Слушать внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Ребенку все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.

7. Постараться сосредоточиться и забыть об окружающих. Должны существовать только часы, регламентирующие время выполнения теста,

2. Перечитать вопрос дважды, прежде, чем писать, убедиться, что все правильно понял, что требуется.

4. Пропускать трудные или непонятные задания. В тесте есть задания, с которыми ребенок справится.

5. Читать задания до конца.

6. Думать только о текущем задании. Забыть о неудаче в прошлом задании.

7. Исключать! Многие задания можно быстрее решить, если исключать неправильные варианты.

8. Запланировать 2 круга: - 2/3 времени на более легкие задания, - 1/3 времени на трудные задания.

10. Угадывать! Если ребенок может предпочесть один ответ другому интуитивно, доверять своей интуиции.

11. Не огорчайся! На практике выполнить все задания нереально! Количество выполненных заданий может быть достаточно, чтобы получить хорошие баллы и бланк с заданием. Не торопиться, читать задание до конца.

8. Просмотреть все вопросы и начать с тех, в ответах на которые ребенок не сомневается. Начать ответ с легкого.

9. Когда приступаешь к новому заданию, забыть все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

10. Действовать методом исключения! Последовательно исключать те ответы, которые явно не подходят.

12. Оставить время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

13. Стремиться выполнить все задания, но необходимо помнить, что для ХОРОШЕЙ ОЦЕНКИ достаточно одолеть 75-80 % заданий.

Как одеться на экзамен

Одежда должна быть спокойных тонов.

Постараться избегать ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Всегда помни о чувстве меры.

Ничего лишнего!!! А вот после экзамена - все, что хочешь.

### **Как помочь своему ребенку стать увереннее**

(обращение психолога к родителям)

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это – шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем. Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается сделать что-то.

Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это сформирует у него чувство беспомощности и незащищенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников.

Вы сказанное отнюдь не означает, что ребенка не следует дать понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать ребенку: «Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться на тебя!)»

### **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ?**

Тревожность – чувство, которое сопровождает нас постоянно, всю жизнь. Причин для беспокойства в жизни действительно немало. Но что такое тревога?

Тревога это поток чувств, сконцентрированных на страхе: что-то плохое должно случиться. Психолог Томас Боркович разработал простую программу, как уменьшить немотивированное чувство тревоги. Основная идея – признать, что есть вещи, которые действительно стоят беспокойства, но важно свести к предельно возможному минимуму время, когда вас обуревают чувства тревоги.

1. Определите симптомы тревожности, такие, как неспособность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение, что к вам в желудок «залетели бабочки».

2. Выделите специально полчаса в день, чтобы тревожиться.

3. Напишите на листе бумаги перечень проблем, вызывающих у вас беспокойство в течение определенного промежутка времени.

4. Используйте эти полчаса для того, чтобы проанализировать перечисленные проблемы: есть проблемы, решение которых не в ваших силах, поэтому тревожиться здесь бессмысленно, есть проблемы, выход из которых вам надо найти и надо продумать свои действия на будущее, чтобы избежать новых трудностей, – этим и займитесь.

5. Если вы обнаружите, что продолжаете думать над тревожащими вас вещами в другое время дня, – настойчиво отгоняйте эти мысли либо переключайтесь сознательно на приятные мысли.

### **Профилактика экзаменационного стресса**

Заканчивается учебный год, впереди вас ждут экзамены. Вы готовы к ним? Что вы испытываете накануне?

Фактор тревожности в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается:

В чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям

В паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть.

В состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове".

В ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время.

В растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Экзамен - это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом не станем. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают.

Как же нужно относиться к экзаменам?

Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года, но только добавляется еще устный ответ.

В народе говорят: "Во всем плохом есть что-то хорошее". Давайте и мы с вами попробуем найти плюсы в этом пугающем слове "экзамен":

Это бесплатный тренировочный шанс для поступления в высшую школу.

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

Перевод в следующий класс

Получение аттестата

Тренировка

Проверка своих способностей и возможностей

А еще, экзамен - это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро вы расстанетесь, возможно, навсегда. Не теряйте ни минуты-

Попробуйте готовиться группами по 2-3 человека. Первый усвоил один вопрос, второй - другой. Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли отвечающего и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос.

Подумайте, на что вы рассчитываете, идя на экзамен?

На шпаргалки (многие психологи за шпаргалки, которые вы писали сами. В нужный момент нужная информация всплывет в вашей памяти, потому что при письме у вас включается и зрительная, и моторная память).

На родителей (имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету).

На себя (проведите ревизию знаний. Четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам. Быстро ликвидируйте пробелы. Если нужно - позанимайтесь с репетитором. Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не нужны).

Наплевать на все (чем меньше знаем, тем больше гуляем).

Как ни банально это звучит, но для успешной сдачи экзаменов нужен элементарный режим дня.

-Сон - 8 часов



-Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен. Будет ли у вас "чистый" отдых или вы будете заниматься на пенечке в лесочке либо на балконе - решать вам.

-Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

Во время подготовки к экзаменам вам придется пересмотреть огромную гору литературы.

Как быть?

Умение работать с текстом

1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение.

Найдите резюме ( если есть ) - получите представление о книге.

2. Анализ. Задумайтесь: для чего вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.

3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.

4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.

5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

#### Навыки запоминания.

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.

2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.

3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.

4. Сигнальные фразы типа подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит. Не пропустите их. Они говорят о важном.

5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.

Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

#### Внимание-Ошибка!

1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату. Не спешите!

2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но: не на поставленные вопросы. Четко определите, что от вас требуется!

3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще. Возьмите с собой часы, планируйте время!

4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. Будьте внимательны!

Давайте подведем итоги.

- Живем по режиму
- Умеем работать с книгой
- Знаем приемы запоминания
- Чувствуем себя уверенно

Помним, как выглядит формула стресса:  $\text{Э} = \text{К} * \text{П} ( \text{Ии} - \text{Ин} )$  (где Э - отрицательные эмоции, К - особенности человека, П - потребности, Ии - информация известная, Ин - информация неизвестная)

Желаю успеха!