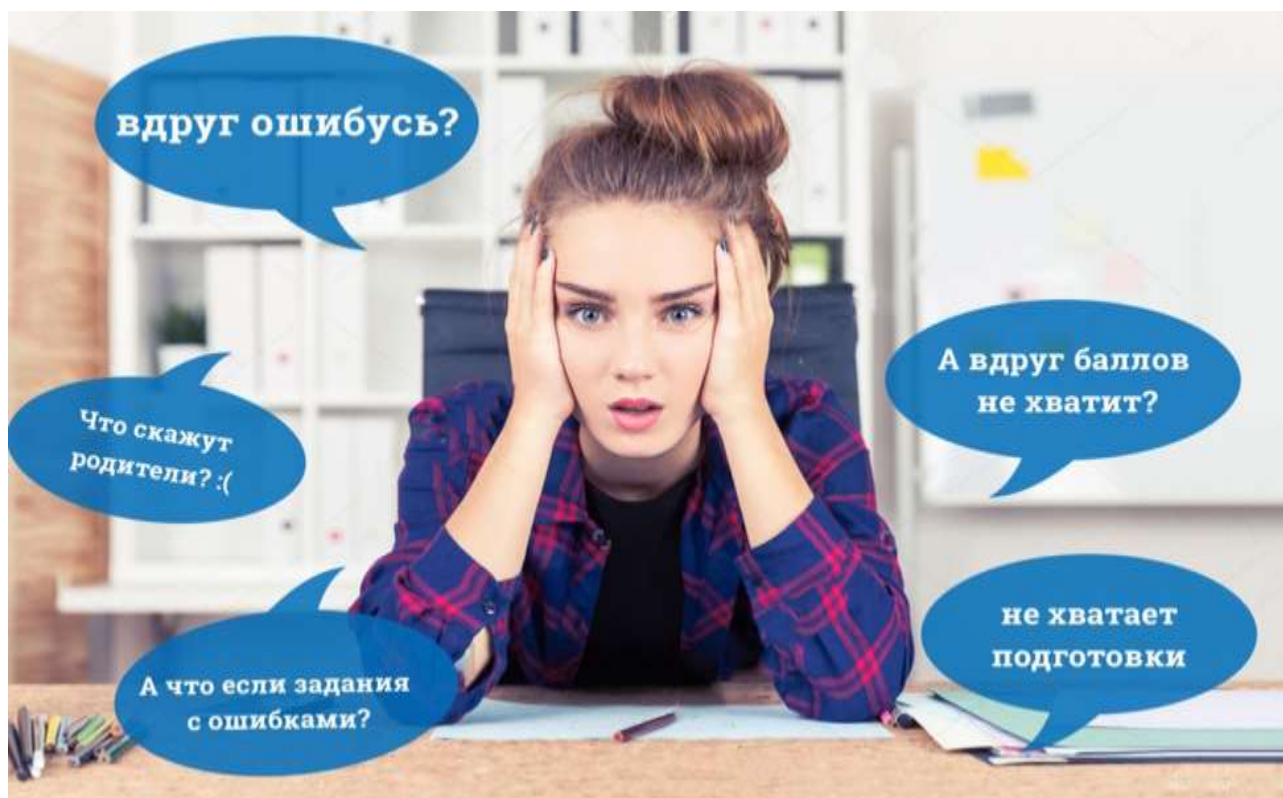


ПОДГОТОВКА К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ *(рекомендации выпускникам)*



**«Побеждает лишь тот, кто верит»
Томас Эмерсон.**



Любой экзамен – это проверка не только накопленных знаний, но и психологической устойчивости человека. **Стресс** – это реакция организма на ситуацию, нарушающую эмоциональное спокойствие и равновесие человека. Стресс может различаться по продолжительности и интенсивности. Стоит отметить, что стресс в малых дозах может быть даже полезен: помогает взбодриться, сконцентрироваться, активизировать внутренние ресурсы организма. Чем интенсивнее и продолжительнее стресс, тем больший вред он наносит: мешает плодотворно подготовиться к экзаменам и даже может привести к заболеваниям. Чтобы этого не произошло, советуем тебе воспользоваться эффективными рекомендациями психолога.

Уважаемые выпускники!

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- ✚ Вас встретят доброжелательные педагоги,
- ✚ Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- ✚ На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции самоконтроля, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Следует выделить *три основных этапа*:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.



Хорошая подготовка - это половина победы.

М. Сервантес

Как правильно готовиться к экзаменам физически и психологически

- 1. Для того чтобы в стрессовой ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач. (Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»).
- 2. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической.
- - Начинать 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.
- **3. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.**

3. Режим дня.

Раздели день на три части:

1. Подготовка к экзаменам по плану с распределением умственной нагрузки - 8 часов в день.

2. Отдых и физические нагрузки – 8 часов.

- **Занимайся спортом/физические упражнения - 4 часа.** В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга;

- **Свежий воздух - 4 часа в день.** Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен.

3. Сон. Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда. Интеллектуальная активность требует хорошего сна. Сон улучшает долговременную память, помогает установить связи между изучаемыми предметами.

! Главное условие поддержки твоей работоспособности

- Чередование умственного и физического труда.
- Минимум телевизионных передач и компьютерных игр!



Правильно питание перед экзаменом

При составлении меню необходимо учитывать тот факт, что при интенсивном изучении и запоминании материала головной мозг и вся нервная система испытывает повышенную нагрузку. Для ее поддержки в рацион должны включаться следующие, содержащиеся в продуктах, вещества, витамины и микроэлементы:

- глюкоза – содержится в меде, свежих ягодах и фруктах, инжире, кураге, изюме и др.;
- кальций – содержится в молочных продуктах, яичных желтках, кунжутном семени, грибах, миндале, грецких орехах и др.;
- железо – содержится в зеленых яблоках, бобовых, печени, петрушке, кровяной колбасе, мясе кролика и др.;
- витамин С – находится в цитрусовых, болгарском перце, черной смородине, облепихе, айве и др.;
- витамины группы В – содержатся в субпродуктах, мясе, фасоли, яичных желтках, кукурузе и др.;
- лецитин – содержится с яйцах, мясе птиц, печени, сое, молоке, цельных злаках, арахисе и др.;
- магний – содержится в какао, сое, гречке, овсяной крупе, горохе, орехах (грецких и лесных), миндале, шиповнике, пшеничном хлебе и др.;
- омега-кислоты – содержатся в жирных видах рыбы, оливковом, подсолнечном, льняном и других маслах.



Наиболее полезными для работы головного мозга считаются такие продукты: грецкие орехи; молоко и йогурт; нежирная говядина; цельнозерновые крупы; куриные яйца; морковь; черника; шпинат; жирные сорта рыбы; курятина; морская капуста; авокадо; темный шоколад.

Такая предварительная и систематизированная подготовка к экзаменам избавит вас от стресса и позволит сосредоточиться на решении поставленных задач для их более успешного решения. Но помните, не стоит полностью менять свой рацион и вводит в него незнакомые для вас продукты. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. 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.

Помни! При чтении береги глаза, делай перерыв каждые 20 – 30 минут (отвести глаза от книги, посмотреть вдаль).



Памятка Подготовка к экзамену.

- ❖ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ❖ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа
- ❖ Составь план занятий. Организуйте подготовку по чёткому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью "немного заняться повторением", вы лишаете себя важного стимула - чувства выполненного долга при поставленной цели; Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- ❖ Зная свои золотые часы ("жаворонок" вы или "сова"), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада; Поэтому, для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- ❖ Если вы чувствуете себя "не в настроении", начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;

- ❖ Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, 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 прочитать 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 текстов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- ❖ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- ❖ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, 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.
- ❖ Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;
- ❖ Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления; Отдыхай не механически, а по окончании подготовки к целому вопросу.
 - ❖ Обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе. Также не рекомендуется употреблять различного рода успокоительные, т.к. они действуют успокаивающее на нервную систему, тормозят ее работу, что сказывается на работе ваших познавательных процессов;
- ❖ Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.



Некоторые закономерности запоминания

1. Если не повторить в течение 1 часа, то забывается 60%, а если в течение суток – 80%. Через 3 дня забывается почти все.
2. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

3. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

4. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

5. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

6. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

7. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Особенности запоминания!

1. Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20–25 минут в день.

2. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

3. Всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное.

4. Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.

5. Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

6. Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

7. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

8. Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний. Постигание нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.

9. Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия, что предотвращает забывание.



10. Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

11. Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы/рисунка, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций.

12. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала. Но, увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить продукты своего творчества дома.



13. Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром. Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

14. Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго.

15. Лучшие помощники памяти — дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий.

16. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

Организация и запоминание

☉ Определи количество материала, который нужно запомнить, и время, которое отведено на подготовку.

☉ Распредели равномерно во времени материал (отводя трудному или самому забытому больше времени).

☉ Составь план самостоятельных (или с репетитором) занятий.

☉ Старайся следовать своему плану!

☉ Учитывай при подготовке особенности своей памяти (как много нужно повторений, в какое время дня запоминание происходит наиболее эффективно и т.п.), пользуйся мнемотехниками (научными способами запоминания).

Например, можно воспользоваться системой повторения Франца Лёзера:

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
**	*		*			*

Уделять подготовке можно 1,5 часа (3 этапа по 30 минут с перерывами, конечно):

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
А	А	Б	А	Б	В	А
А	Б	В	В	Г	Г	Д
	Б	В		Г		Д

☉ Лучше, если в один 7-дневный цикл по одному предмету будет изучено не больше 2 тем, остальное время можно посвятить подготовке к другим экзаменам.

☉ При подготовке к экзаменам по математике и физике (решению задач и примеров):

- Уделяй внимание теории – если формулу забудешь, то легко выведешь ее заново.

- Отрабатывай решение на практике (примерно 20 примеров или задач на одну тему).

- При выполнении решения (даже чернового) уделяй внимание правильному и развернутому оформлению, это помогает запомнить материал лучше.

- Не делай ставку на зубрежку – это трудный и ненадежный путь, стремись к пониманию материала!

☉ При подготовке к устному или теоретическому экзамену:

- Готовиться нужно вслух! Внутренняя речь имеет совсем другую структуру по сравнению с внешней и дает мнимую уверенность в себе.

- При оказании помощи другому в подготовке не подсказывайте, а лишь акцентируйте внимание на факт неточности или ошибки – самому говорящему нужно вспомнить или перечитать соответственное место в учебнике.

- Старайся конспектировать материал, схематизировать – тогда тебе легче будет вспомнить логику рассуждения.

- При изготовлении шпаргалок человек прорабатывает, записывает, ужимает и систематизирует информацию, составляет план, поэтому шанс на запоминание велик.

- Можно совмещать аудио-уроки или устное повторение с двигательной активностью (уборкой, зарядкой, рисованием).

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.

Вечером накануне экзамена нужно прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти



на подготовку организма, а не знаний. 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.

- ❖ Утром лучше выпить зеленого или черного чая (не кофе), съесть что-нибудь калорийное, но не жирное (например, кашу, мюсли, фрукты, орехи, шоколад), взять с собой минеральную или простую воду (не сок).
- ❖ Будет прекрасно, если ты сделаешь зарядку и примешь освежающий душ.
- ❖ Постарайся создать у себя радостное, даже праздничное, настроение (послушай соответствующую музыку, пообщайся с близкими, пошути с друзьями) перед тем, как войти в экзаменационный класс.
- ❖ Этим ты поможешь себе преодолеть торможение нервной системы, возникающее при стрессе.
- ❖ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. 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 несколько часов. Также, одежда на экзамене должна быть официального типа, быть удобной и не стеснять ваших движений, чтоб не стать причиной дополнительного волнения!
- ❖ Нужно настраивать себя на ситуацию успеха, мысли о провале, незнании заданий, которые попадутся, стараться не замечать.

«Как вести себя до начала экзамена»

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее 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.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды). Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием.

8. 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.

Рекомендации для успешного выполнения тестирования



Как действовать во время тестирования:

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию об оформлении тестирования (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток».
- Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений – не больше **шести**.
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Во время выполнения тестирования:

- Необходимо пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитай 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.

- Необходимо **сосредоточиться!** 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 время.

- **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 четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- **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. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. **Доверься своей интуиции!**

- **Исключай!** Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят. 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 одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- **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 текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Поэтому, забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

- **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.

- **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.

- **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.

13 ШАГОВ К ПОБЕДЕ!

РЕКОМЕНДАЦИИ К УСТНОМУ И ПИСЬМЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

№1. Готовься к экзаменам заранее

Чем раньше ты начнешь готовиться к экзаменам, тем увереннее и спокойнее будешь себя чувствовать во время экзаменов.

№2. Старайся понять предмет

Старайся не зубрить, а разбирать экзаменационный материал. Если ты просто заучишь верный ответ, то учти, что тебя будет очень легко сбить с толку дополнительными вопросами.

№3. Уточняй непонятное

Если тебе что-то непонятно в том материале, который ты осваиваешь для сдачи экзаменов, не стесняйся подойти к учителю и попросить объяснить сложные моменты. Педагог также заинтересован в том, чтобы экзамены были сданы хорошо, поэтому не откажет тебе в просьбе.

№4. Проговаривай ответы вслух

Проговаривай ответы на экзаменационные вопросы вслух, так ты лучше запомнишь и усвоишь информацию.

№5. Репетируй

Репетируй и еще раз репетируй. Попробуй представить себе трудную ситуацию на экзамене и найди из нее выход. Задай себе самые каверзные вопросы и ответ на них.

№6. Мысли позитивно!

Настройся на победу. Вспомни случай своего успеха. Как ты вел себя тогда? Что говорил, о чем думал, как двигался, как выглядел - переживи заново эти положительные ситуации!

Попробуй методику аутогенной тренировки. Это психотерапевтическая методика самовнушения, направленная на восстановление механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Придумай для себя актуальную фразу, например, «Моя память работает хорошо, я все помню!», и повторяй ее про себя перед сном и в течение дня.

№7. Создай себе условия

Готовься к экзаменам в тишине, без посторонних отвлекающих шумов. Это поможет тебе хорошо сосредоточиться и, соответственно, лучше выучить материал.

№8. Соблюдай режим дня

Если ты подготавливаешься к экзаменам в ночное время суток, имей в виду, что это сбивает режим сна и отдыха, перегружает нервную систему и активизирует предэкзаменационный стресс.

№9. Двигайся больше

2 часа пешей прогулки отлично избавят тебя от стресса. Ходьба поможет лучше усвоить полученные знания и будет стимулировать мозговую деятельность.

№10. Уделяй время отдыху

Делай перерывы в подготовке к экзаменам через каждые 45 минут. Устраивай 10-ти минутные перемены, чтобы размяться, выпить сока, выполнить гимнастику для глаз или просто постоять у окна. Так нервная система будет настраиваться на обычный ритм, материал усвоится лучше, а ты будешь менее подвержен стрессу.

№11. Пей полезные напитки

Во время экзаменов не стоит злоупотреблять кофе и очень крепким чаем. Лучше отдавай предпочтение морсу, киселю, свежевыжатым сокам.

№12. Выбирай антистрессовые продукты

Отлично помогают избежать стрессовых волнений следующие продукты: орехи, сухофрукты, зеленые овощи, злаки. А употребление шоколада и бананов помогает выработке нейромедиатора серотонина, называемого в народе «гормоном радости».

№13. Отдохни перед экзаменом

Накануне экзамена подготовку лучше всего закончить в первой половине дня. Отдохни, позволь себе переключиться на что-то приятное и позитивное. А главное – отправляйся пораньше спать. Полноценный отдых перед экзаменом – это залог того, что ты на следующий день все вспомнишь, у тебя все получится, и ты не будешь сильно нервничать.

Как управлять своими эмоциями при волнении?

1. Для избавления от волнения и тревоги следует заняться какой-то **мыслительной деятельностью**, и эмоции придут в нужное русло.
2. Для расслабления можно воспользоваться **специальной музыкой**. Это может быть шум морских волн, пение птиц, звуки леса, крики дельфинов, спокойная инструментальная композиция или др.
3. **Позитивный настрой**. Перед началом экзамена следует настроиться на положительный лад и думать об успешной его сдаче.
4. **Достаточная физическая нагрузка**. Бег, гимнастика, занятия плаванием, прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде – все эти занятия помогут снизить стрессовое влияние будущего экзамена на головной мозг. Для снижения утомления следует **чередовать умственную деятельность с физической**.
5. **Творческая деятельность**. Занятия любимым делом поможет снизить эмоциональные переживания и начать мыслить позитивно.
6. **Помощь близким и друзьям**. Такая деятельность поможет отвлечься от переживаний и плодотворно работать.
7. **Водные процедуры**: принять ванну или душ. Водные процедуры помогут избавиться от напряжения и избавиться от переживаний.
8. **Беседы с родственниками/друзьями или психологом**. Разговор поможет избавиться от предстоящих переживаний и даст настрой на позитивный лад.
9. **Посещение музеев и выставок**. Созерцание прекрасного помогает отвлечься от эмоционального напряжения и настроиться на умственную деятельность.

Упражнения на релаксацию и снятию нервно-психологического напряжения:

- 1) Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив или какое-либо приятное воспоминание).
- 2) «**Улыбка**». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).
- 3) «**Спой любимую песню про себя**».
- 4) «**Напиши свое имя головой в воздухе**». (Это задание повышает работоспособность мозга).
- 5) «**Точечный массаж**» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).
- 6) Помогут такие **способы**: спортивные занятия, контрастный душ; пальчиковое рисование (краски); Комканье газет и т.д.
- 7) Смотреть на горящую свечу и «**визуализировать**» успешную сдачу экзамена;

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Мышечное напряжение напрямую связано с эмоциональным состоянием человека. Увеличение эмоционального напряжения ведет к увеличению тонуса мышц, а их расслабление будет способствовать снижению эмоционального напряжения.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.

❖ Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно - сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением. В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев.

• Дыхательная гимнастика.

В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания.

1. **Успокаивающим** будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение.

2. При **мобилизующем** — после вдоха задерживается дыхание.

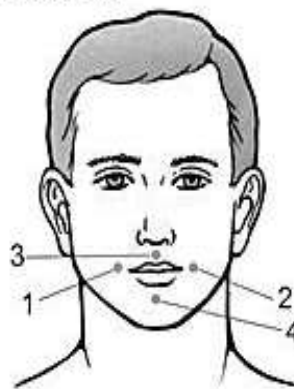
! В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.

1. Биоактивные точки, способствующие расслаблению:

- надавливание осуществляется указательными пальцами обеих рук одновременно на точки 1 и 2 в течение 2-3 сек.;
- перерыв - 5 сек.;
- надавливание на точки 3 и 4 тем же способом в течение 2-3 сек.

При нажатии должно быть немного больно.

Прodelать этот цикл нужно до снятия напряжения от 3 до 7 раз.



2. Антистрессовая точка:

Точка располагается под подбородком.

1) Надавливание осуществляется кончиком большого пальца 5-7 раз в течение 3 секунд.

При этом может возникнуть ощущение легкой ломоты и жжения.

2) После массажа - посидите спокойно 3-5 мин, а затем на несколько секунд напрягите все мышцы тела - потянитесь.



3. Антистрессовая точка «Шень-мень»:

Точка расположена в треугольной ямке в верхней части ушной впадины.

- массаж осуществляется указательными пальцами одновременно на обоих ушах до возникновения боли.

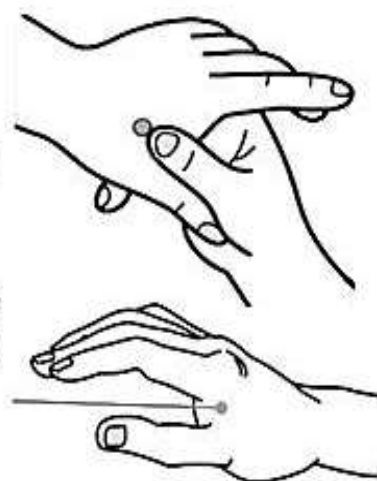


4. Точка «Хэ-гу»:

Точка «хэ-гу» расположена там, где заканчивается складка кожи между указательным и большим пальцем, массаж которой тонизирует, улучшает самочувствие.

Массаж необходимо осуществлять в течение нескольких минут вибрирующими движениями указательного пальца.

Упражнение выполняется на обеих руках.



Кинезиологические упражнения

№1

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

№2

Цель: развитие зрительной памяти.

9. Попроси кого-нибудь начертить на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Пусть покажет тебе свой рисунок. Твоя задача как можно точнее его скопировать. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.

10. Попроси кого-нибудь нарисовать на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, твоя задача в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

Звуковая гимнастика

Сядьте удобно с выпрямленной спиной. Сделайте сначала глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнесите звук в течение 30 сек:

А - воздействует благотворно на весь организм;

Е - воздействует на щитовидную железу;

И - воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О - воздействует на сердце, легкие;

У - воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я - воздействует на работу всего организма;

М - воздействует на работу всего организма;

Х - помогает очищению организма;

КА - помогает повысить настроение.

Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент.

Аутогенная тренировка

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу!

Примерные формулы аутотренинга (но лучше выведи свои под свои цели и задачи):

- ❖ Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- ❖ Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- ❖ Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- ❖ Я справлюсь [с напряжением в любой момент](#), когда пожелаю.
- ❖ Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- ❖ Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.
- ❖ Именно сегодня у меня все получится, я спокоен и уверен в себе!

Психологическая техника «Созидающая визуализация».

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

4. У Вашей визуализации должен быть “хэппи энд”: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

Давайте подведем итоги

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

Помни!

Помни, как выглядит формула стресса:

$\mathcal{E} = K \cdot \Pi$ (Ии - Ин) (где $\mathcal{E}$ – отрицательные эмоции, К - особенности человека, Π - потребности, Ии - информация известная, Ин - информация неизвестная)

И помни, что после экзамена тебя в любом случае ждет облегчение от того, что все уже позади!

Если ты не сможешь самостоятельно справиться с волнением, то тебе следует обратиться к школьному психологу!
Вместе подберем твою индивидуальную стратегию поддержки!

Желаем тебе успешно сдать экзамены!



И, напоследок, после сдачи экзаменов не забудьте побаловать себя: сходите с друзьями в кино, боулинг, кафе, или купите себе новую вещь. И не забывайте, что экзамены без стрессов и волнений - вполне возможны!

«ЭМОЦИИ - ЭТО ВЕТЕР, КОТОРЫЙ НАДУВАЕТ ПАРУСА. ОН
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ КОРАБЛЬ В ДВИЖЕНИЕ, А МОЖЕТ
ПОТОПИТЬ ЕГО»

ВОЛЬТЕР

***«Возьми свой стресс в руки, не дай волнению
завладеть собой, управляй своими
эмоциями в нужном направлении,
сконцентрируй их на достижение своей
цели! И у тебя непременно все получится!»***



Полезные ссылки

[Официальный информационный портал ЕГЭ](#)

[ЕГЭ-портал \(информационная поддержка, видеоуроки, тесты\)](#)

[5 баллов \(тесты в режиме on-line\)](#)

[Открытый банк заданий ЕГЭ по математике](#)

[Информационная поддержка ЕГЭ и ЦТ](#)

[Портал информационной поддержки единого государственного экзамена](#)

[Подготовка к ЕГЭ](#)

[ЕГЭPro Система подготовки к ЕГЭ и ОГЭ](#)

[Вся теория школьного курса литературы в таблицах и схемах](#)

[Онлайн-тесты для подготовки к ЕГЭ на Яндекс](#)

proekt.infourok@gmail.com

<https://moeobrazovanie.ru/>

8-800-2000-122 – Единый номер телефона доверия для детей, подростков и их родителей.

