

**Рекомендации по подготовке к
экзаменам
для
выпускников и их родителей**

Как снять тревожность перед экзаменом.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. 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.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.



Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Советы выпускникам

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Советы родителям

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем сами. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»



Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность

- * 1. **Стабильный режим дня** - для успокоения нервной системы ты должен знать что, когда и как будет происходить в твоей жизни в течение трех месяцев. Это поможет привести тебя в порядок и создать оптимальную работоспособность.
- * 2. **Качественный сон, чтобы выспаться** - восстанавливаются нервные клетки во время сна в период с 22-00 до 00-00. В это время происходит самый активный рост нейронов, тех самых нервных клеток.
- * 3. **Точка сборки и равновесия**- начни тратить минимум 30 минут в день на пребывание в состоянии спокойствия и равновесия. Чаще меняй интеллектуальную нагрузку с физической - прогулки быстрым шагом, медленный бег, упражнения на свежем воздухе, танцы, а также чтение книг и т.д. Это поможет тебе расслабить нервную систему.
- * 4. Проверь себя на организованность и четкость выполнения заданий по времени написания ЕГЭ. При этом определи, сколько времени ты тратишь на выполнение 1 задания, даже если ты с трудом его выполняешь.
- * 5. **Смена обстановки и новые впечатления.** Достаточно встретиться с одноклассниками в новом месте и новые яркие эмоции помогут отодвинуть негативные мысли.

Снятие напряженности

Добрые записки

Трудно оставаться несчастным, когда даришь радость другим людям. Напиши на открытках или стикерах добрые пожелания, шутки, анекдоты, ободряющие слова и вдохновляющие цитаты. Носи эти листочки с собой. Оставь их в квартире на открытом месте- окне, холодильнике, на зеркале, на подоконнике; между страницами книг. Порадуй друзей пожеланиями по телефону, на сайте и.д.

Тревожная коробка

Люди часто переживают из-за каких-нибудь пустяков, которые уже через месяц не будут иметь никакого значения. К сожалению, наша богатая фантазия способна сделать слона из любой мухи. Чем дольше мы думаем о том, что нас беспокоит, тем навязчивее становятся тревожные мысли. А это серьезный стресс для организма! Однако существует простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают тебе покоя, — отправить их на хранение. Просто опиши все свои тревоги на листке бумаги и положи его в специальную коробку. В конце месяца перечитай записи и выбрось бумажки. Скорее всего, ты увидишь, что все разрешилось само собой и переживания были напрасными.

САМООРГАНИЗАЦИЯ УЧЕНИКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

Научиться самоорганизации в обучении означает:

- сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию учения, самосовершенствование, развитие своих способностей;
- научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, выражать к ней свое отношение; доопределять и переопределять ее для себя; самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы;
- научиться систематизировать получаемые знания, находить порядок в беспорядке, видеть частное глазами всеобщего, принципиального, и наоборот - видеть конкретное в общем;
- уметь преобразовывать учебный материал: составлять план, сравнивать, моделировать, добавлять, критически перерабатывать, представлять в удобной для себя форме, находить основания для классификации и классифицировать;
- видеть альтернативу решения.

САМООРГАНИЗАЦИЯ УЧЕНИКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

ПРОБЛЕМА

ЕСЛИ ВЫПУСКНИКУ:

- работа лучше дается только вначале;
- чувствует, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
- знает, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

ЕСЛИ ВЫПУСКНИК:

- замечает, что вначале работа как-то не клеится;
- чувствует вначале сонливость, даже если хорошо выспался;
- наиболее интенсивно выполняет вторую половину работы;
- лучше всего работает в конце.

РЕШЕНИЕ

ТО:

- > наиболее трудную работу делать вначале;
- > не терять вначале ни минуты на то, что можно легко сделать и после;
- > посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы фиксировать, возвращаться к ним после;
- > постепенно переходить от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

ТО:

- > вначале делать легкую работу;
- > вначале сделать всю подготовительную работу;
- > вначале делать более «двигательную» работу (записывать, чертить, подсчитывать);
- > постепенно переходить от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ. МЕТОД «ПОМАДОРО»



ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ

КОНСПЕКТИРОВАНИЕ
МАТЕРИАЛА

ПРОСЛУШИВАНИЕ

АССОЦИАЦИИ

СОЗДАНИЕ СВЯЗУЮЩИХ
НИТЕЙ

ПОВТОРЕНИЕ ПЕРЕД СНОМ

МЕТОД ПОВТОРЕНИЯ И. А.
КОРСАКОВА

Закономерности запоминания:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Удачи, Вам! Все получится!
Верьте в себя!

