

## Рекомендации для выпускников в период подготовки к экзаменам

Со словом «стресс», как правило, мы связываем неприятные переживания. Однако именно стресс часто способствует достижению положительных результатов: мобилизует ресурсы организма, помогает нам в достижении целей. Нельзя полностью оградить себя от стрессов, поэтому необходимо научиться сосуществовать с ними так, чтобы в полной мере наслаждаться жизнью.

Практически для всех выпускников стрессом является экзамен. За свою жизнь человек сдаёт очень много экзаменов, и раз нам от них никуда не деться, значит, следует научиться проживать их так, чтобы получить хороший результат и свести к минимуму нежелательные последствия.

Положительное отношение к экзамену может превратить его в увлекательное приключение. А во время приключений тоже порой приходится преодолевать трудности и проявлять терпение.

Весь путь подготовки и сдачи экзамена включает несколько последовательных этапов, разных по продолжительности и эмоциональной напряженности.



### Подготовка к экзамену

**Составь план занятий.** Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь. Заранее планируй свое время так, чтобы в часы занятий тебя ничто не отвлекало.

**Организуй пространство.** Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, ручки и т.п. Проветри комнату.

**Используй приемы запоминания.** Прежде чем открыть учебник, полезно активизировать свою память и подумать о том, что тебе уже известно по рассматриваемой теме. Лучший способ запомнить материал – понять и прочувствовать его. Важно, чтобы изучаемый материал воспринимался осмысленно и вызывал у тебя интерес. Большое значение имеет установка на запоминание. Не стоит зубрить весь материал – наизусть надо знать даты, имена, формулы, слова-исключения.

**Распредели повторение материала.** Повторять рекомендуется сразу, в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Сначала попытайся вспомнить материал сам, если это не удастся в течение 2-3 минут, можешь обратиться к тексту.

**Чередуй занятия и отдых.** Потрать 40 минут для занятий, затем 10 минут – на перерыв. Однако если на включение в работу тебе требуется достаточно много времени, то делать частые перерывы не стоит.

**Структурируй материал.** Составляй опорные конспекты, планы, схемы. Это способствует запоминанию, кроме того, их легко использовать при повторении материала.

**Тренируйся!** Не лишним будет ознакомиться с разными стратегиями решения тестов, которые хорошо описываются на сайте Федерального института педагогических измерений (сайт [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)), где разрабатываются экзаменационные задания. Можно попробовать свои силы на вариантах прошлого и демо-версиях текущего года – их тоже можно найти в Интернете. Например, на портале информационной поддержки Единого государственного экзамена – [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru), образовательном портале [sdamgia.ru](http://sdamgia.ru) и многих других. Как правило, меняются только формулировки заданий, а их уровень и тип остаются прежними.

**Соблюдай режим дня.** Чередуй время труда и отдыха, выделяй время для прогулок на свежем воздухе. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Правильно питайся.** Не злоупотребляй стимуляторами (кофе, колой, таблетками). Не стоит принимать успокоительные средства, т.к. они снижают скорость и эффективность мышления. В период интенсивной умственной нагрузки и стрессов полезны витамины группы В и магний – они укрепляют нервную систему и улучшают работоспособность.

**Настраивайся на положительный результат.** Готовясь к экзаменам, не думай о том, что не справишься с заданием, а наоборот, мысленно рисуй себе картину триумфа. Будь уверен: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА, ведь задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, ты обязательно сдашь экзамен.

#### **Используй позитивные установки:**

- Моя концентрация заметно улучшилась. Но даже когда она рассеивается, я знаю, как восстановить ее.
- Я в состоянии осилить все, и я непременно сделаю это.
- То, что делают остальные, не имеет для меня никакого значения. Действительно важным является то, как я организовал свой процесс подготовки и насколько успешно я через него прохожу.
- Я сделаю все от меня зависящее, чтобы успешно написать тест.
- То, что было, не имеет равным счетом никакого значения. Сегодня я работаю отлично, я владею собой, как никогда, и это – путь к успеху.

### **Накануне экзамена**

**Повтори планы ответов по темам.** Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах и проработать сложные задания.

**Отдохни, чтобы набраться сил.** Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. С вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Надо как можно лучше выспаться, чтобы встать отдохнувшими, с ощущением здоровья, силы, «боевого» настроения.

## **В день экзамена**

**Обязательно позавтракай.** Даже если аппетита нет, «топливо» твоему организму необходимо. Примерное меню выпускника: любая каша или яйца, кусочек хлеба с маслом или сыром, шоколад, банан, апельсиновый сок.

**Оденься потеплее.** В пункте сдачи ГИА может быть холодно, поэтому надо тепло одеться, ведь на экзамене придется сидеть три часа.

**Настраивайся на ситуацию успеха.** Мысли о провале и собственных страхах старайся не замечать, не гони, но и не «заикливайся» на них.

**Не опаздывай!** В пункт сдачи экзамена нужно явиться, не опаздывая, поэтому к месту сбора приходи к назначенному времени. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

**Постарайся успокоиться.** Снять напряжение и расслабиться тебе поможет дыхательная и мышечная релаксация.

*Дыхательная релаксация.* Дыхание на счет. Необходимо принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета - выдох. Или: глубокий вдох, задержать дыхание и долгий выдох.

*Мышечная релаксация.* Здесь поможет ряд упражнений.

«Лимон». Представьте, что в левой руке у вас лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно.

«Муха». Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу...

«Жмурки». Представьте, что вы смотрите на яркое солнце, и вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче. Но вот солнце уходит и лицо можно расслабить...

Для мышц ног, тела подходит любое сначала их напряжение, затем расслабление. Можно как бы «стряхнуть» с себя воображаемую воду. Начать с ладоней, локтей и плеч. При этом представляя, как все неприятное слетает с вас как с гуся вода. Потом - ноги, затем голова.

Если вами овладевает тревога, волнение, в голове - мысли о предстоящем провале, немедленно скажите себе: "Стоп!" Это слово произнесите резко, как команду, желательно вслух.

## **Во время экзамена**

**Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, и т.д.). От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит общий результат.

**Начни с заданий, решение которых тебе понятно.** Для начала пробегись по всем вопросам. Выбери наиболее простые и понятные для тебя. Решай задания, двигаясь от простых к сложным.

**Каждое задание прочитай минимум два раза.** Не пытайся сэкономить время на чтении вопроса, убедись, что ты понял его точно, и только потом отвечай.

Обращай внимание на каждое слово, написанное в задании. Ведь даже от одного слова в инструкции может зависеть правильность результата.

**Думай только о текущем задании!** Читая новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому правила и формулы, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают правильно решить новое задание. Максимально сосредоточься и будь предельно внимателен. Даже если задание кажется тебе лёгким, выполняй его последовательно, переходя от одного действия к другому.

**Исключи абсурдные рассуждения.** Речь идет о заданиях, в которых необходимо установить соответствие между величинами и их возможными значениями. Например, длина реки Волги не может измеряться миллиметрами, а диаметр монеты – километрами.

**Не зависай на сложном задании!** Попав на сложный вопрос, не впадай в ступор и не паникуй. Брось каверзное задание и переходи к следующему.

**Не расстраивайся, если не нашёл решения.** Хорошую оценку можно получить, решив примерно две трети теста. Забудь о неудаче в прошлом задании, если ты не смог с ним справиться! Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

**«А если мне не хватит времени?»** Время, которое требуется на проведение экзамена, рассчитывается экспертами. Они не понаслышке знакомы с учебными буднями и могут просчитать, сколько времени понадобится среднестатистическому школьнику на выполнение теста. Так или иначе, опыт проведения ЕГЭ показывает, что время, устанавливаемое для выполнения тестов, соответствует этим требованиям. И ты должен успеть не только ответить на вопросы, но и проверить свою работу.

### **После экзамена**

**Отдохни.** Займись любимым делом, сходи на прогулку, пообщайся с друзьями и близкими людьми. Снять напряжение помогут физические нагрузки.

**Если, всё же, не повезло...** Если ты чувствуешь, что результат оставляет желать лучшего, самое время подумать здраво: так ли уж все безнадежно? Какие есть альтернативы? Возможно, имеются другие учебные заведения, где требования к проходному баллу ниже. Или можно поступить на вечернее или заочное. Есть вариант – попробовать еще раз на будущий год. В 17 лет еще ничего не может быть потеряно и испорчено безвозвратно.

**Внимательно проанализируй ошибки,** за которые тебе снизили баллы, и, если уверен, что прав, смело аргументируй, ссылайся на литературу, справочники, мнения специалистов. Уверенная аргументированная апелляция нередко бывает успешной.

**Напомни себе, что экзамен – это всего лишь ситуация проверки знаний,** а не проверка твоего права жить, даже если от экзамена зависит получение аттестата.