

## Во время экзамена

Самое главное—*Будь внимателен! Не бойся!*

*Соблюдай правила поведения на экзамене!*

*Сосредоточься!* После заполнения бланка регистрации, 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!

*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 начнёт работать более ясно и четко, и ты войдёшь в рабочий ритм.

*Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

*Читай задание внимательно и до конца!*

*Думай только о текущем задании!* Когда ты видишь новое задание, забудь всё, 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. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании, если ты не справился с ним. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

*Исключай!* Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный а последовательно исключать те, которые явно не подходят!

*Угадывай!* Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

*Проверяй!* Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

*Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Если все же волнение настигло тебя во время экзамена, то самый простой прием успокоится—это **дыхательная релаксация**

**Мобилизирующее дыхание** – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

**Успокаивающее дыхание** – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.

## Желаем успеха!



МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с. Перелюб»



## Психологическая подготовка к ЕГЭ

*В помощь выпускнику*

## Уважаемый выпускник!

Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для Вас потому, что это время настоящего испытания: оно показывает, насколько Вы готовы к зрелой жизни, насколько Ваш уровень притязаний адекватен Вашим возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют особое значение.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.

Причиной этого является, в первую очередь, Ваше личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации, что поможет разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзаменов.

ЕГЭ и ГИА – лишь одно из многих жизненных испытаний, которые еще предстоит пройти.

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 большего, 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!

### Рекомендации по подготовке к ЕГЭ

Сначала подготовь место для занятий—убери лишние вещи и все что может помешать

занятиям.

Составь план занятий на каждый день.

Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:

- \* отмечай главное карандашом;

- \* делай заметки;

- \* повторяй текст вслух;

- \* обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

- \* для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

- метод опорных слов;

- метод ассоциаций.

Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

### Рекомендации по заучиванию материала

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

### Некоторые полезные приемы

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

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, ~~рассчитывать время. С правилами заполнения~~ бланков тоже необходимо ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Соблюдайте режим сна и отдыха

Правильно питайся: питание должно быть 3-4 разовое, богатое витаминами. Необходимо отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

Улучшает память морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу). Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тимьяна. Капуста снимает нервозность, а лимон освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт витамина С)

Хорошее настроение поддержат шоколад и «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.

### Накануне экзамена

Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.

В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться и обязательно хорошо выспись!