

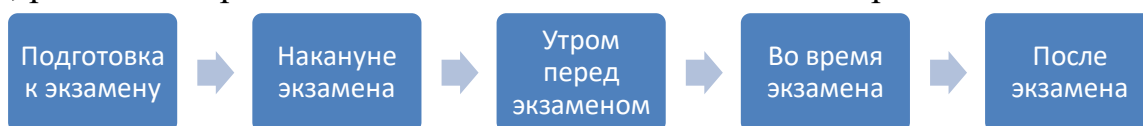
Рекомендации для выпускников в период подготовки к экзаменам

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), 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, образовательном портале 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 ровным 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 придётся 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 лево, 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! Попад 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.