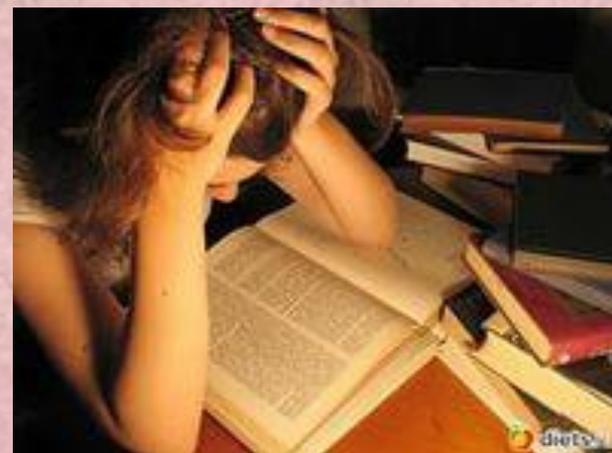


# *Скоро экзамены!*

## *Что делать?*

## *Как помочь?*



- В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.
- Экзамены - лишь одно из многих жизненных испытаний, которые еще предстоит пройти.
- 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.
- Заранее поставьте перед собой цель, которая Тебе по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Твои личные.

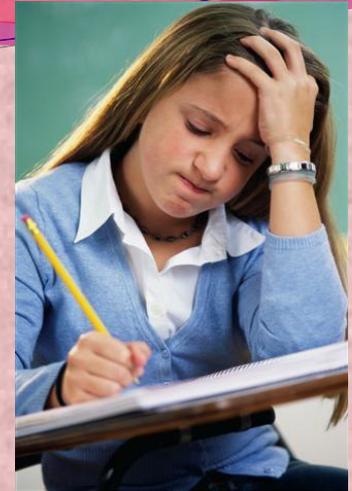


# Советы выпускникам по подготовке к экзаменам

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день определи, что именно будешь изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.
- Перед началом работы сосредоточься, расслабься и успокойся. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Заблаговременно ознакомься с правилами и процедурой экзамена. Это снимет эффект неожиданности на экзамене.
- Тренируйся. Это поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
- Страх перед экзаменами – это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой.
- Ежедневно выполняй упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижения расслабления (дыхательные техники, аутотренинг, релаксация, смех).



- 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 любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.



- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- Известно, что люди делятся на жаворонков и сов, их умственная продуктивность различна в различное время суток.
- Учить полезнее всего днём, а повторить вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.
- Правильно организуй пространство: поставь на стол предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов – они повышают интеллектуальную активность.



# Не забывайте о полноценном питании

- Экзаменационный период – время умственных перегрузок. Диеты могут вызвать дополнительный стресс.
- Стоит исключить тяжёлую, жирную пищу.
- Не приучай себя к кофеину – на следующий день может наступить раздражительность, нервозность, усталость.
- Уменьши потребление конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара, сначала дадут энергетический толчок, а потом организм начнёт вырабатывать в большом количестве инсулин, что приведёт к понижению уровня сахара и вызовет чувство голода.



- Морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания.
- ½ часть плода авокадо в день – хороший источник энергии для кратковременной памяти.
- Ананас – помогает заучивать большой объем текста.
- Креветки – содержат жирные кислоты, способствующие концентрации внимания.
- Лук помогает при переутомлении и психической усталости.
- Орехи -укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- Капуста -избавляет от нервозности.
- Лимон -освежает мысли и облегчает восприятие.
- Черника —способствует кровообращению мозга.
- Клубника, бананы - нейтрализуют отрицательные эмоции.
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.



# 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.

# «Правило трёх карандашей»

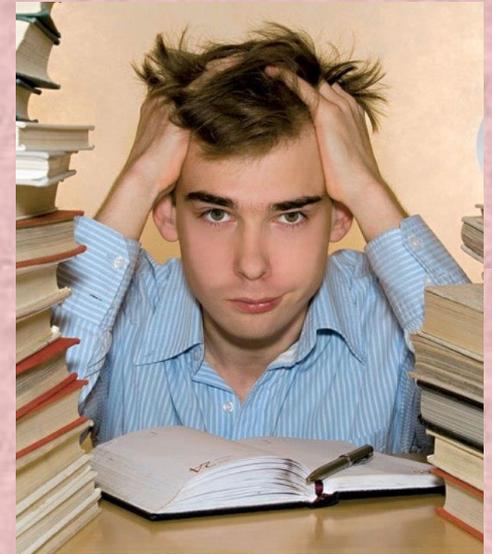
- Помочь в определении «слабых мест» поможет «Правило трех карандашей».
- Надо взять три цветных карандаша (маркера) и попробовать без помощи учебников и шпаргалок просмотреть части А и В тренировочных контрольно-измерительных материалов (КИМов).
- Карандашом одного цвета, например зеленым, отметь вопросы, ответы на которые знаешь. Вторым цветом, например, синим, – вопросы, на которые можешь ответить с трудом, и не уверен, что ответы верные. И третьим цветом, красным, – вопросы, ответов на которые не знаешь совсем.
- По соотношению цветов ты сможешь увидеть состояние подготовки к экзамену, а также выявить слабые места. После этого можно приступить к повторению. Начинать надо с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности, и вновь изучить ее. И таким образом проработать все «красные» темы.
- Далее пора браться за «синие» вопросы, и действовать по той же схеме. В оставшееся время можно повторить вопросы, которые были известны.
- Если трудно собраться и начать работать, начни с лёгкого.



# Волнение, тревога, страх

Схема Литчфилда:

1. О чем я сейчас беспокоюсь? – Четкая и конкретная формулировка того, что беспокоит.
2. Что я могу предпринять? - Это поиск ресурсов решения ситуации. Необходимо записать все идеи, при этом, постараться увидеть последствия каждой.
3. Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? – Выбор наиболее оптимальных решений.
4. Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? – Указать срок.



# Во время экзамена

- 1. Будь внимателен. От того, насколько внимательно ты запомнишь правила заполнения бланков, зависит количество ответов, засчитанных, как верные.
- 2. Читай задания до конца. Спешка не должна привести к тому, что ты стараешься понять задание по первым трём словам и достраиваешь концовку в своём воображении. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды, убедись, что правильно понял то, что от тебя требуется.
- 3. Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, войдёшь в рабочий ритм.
- 4. Исключай! Многие задания можно легче решить методом исключения. Убирая заведомо неподходящие ответы.
- 5. Рассчитай время так, чтобы 2/3 отведённого времени пройтись по доступным тебе заданиям, а затем вернуться к сложным.
- 6. Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой—то ответ другим, то доверься интуиции.
- 7. Обязательно ставь время для проверки.

# Список литературы:

1. Гришанова О.С., Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. – Волгоград: Учитель, 2012.
2. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. Москва, 2005.
3. Психоэмоциональный стресс. Под ред. К. В. Судакова. М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 1992.
4. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки учащихся к государственной итоговой аттестации: сборник материалов из опыта работы педагогов-психологов образовательных организаций Мурманской области / Составитель А.В. Лукина [Электронный ресурс] – Мурманск: ГАУДПО МО «ИРО», 2015. - 93 с.
5. Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. – Волгоград, б. 2012.
6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. М.: Генезис, 2009, 184 с.
7. [http://www.no-stress.ru/stress/stress\\_science/individual.html](http://www.no-stress.ru/stress/stress_science/individual.html)
8. <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-ii/> Официальный информационный портал Единого Государственного Экзамена
9. <http://www.nsportal.ru> Школа Социальная сеть работников образования
10. <http://www.psy.1september.ru>

# Спасибо за внимание!

## Успешной сдачи экзаменов!

