

Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам

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.

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 пить больше воды.

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

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.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если, устали глаза, значит, устал и организм. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули, например, выполнить такие упражнения:

- посмотреть попеременно вверх – вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);
- написать глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Накануне экзамена

Опытные педагоги советуют: перед экзаменом спать ложиться пораньше.

Чтобы по возможности быстро привести себя в форму, сделайте с утра энергичную зарядку и не забывайте про «питьевой режим». Пить воду – это простейший способ взбодриться и наполнить себя энергией. Если чувствуете себя утомленными, выпейте медленными глотками стакан воды.

Не стоит «снимать стресс» перед самым экзаменом при помощи успокаивающих средств, даже самые безобидные из них притупляют внимание, затормаживают реакцию.

Перед выходом из дома для придания себе уверенности устройте мини – тренинг.

Закройте глаза и вообразите, что вы стрела. В мельчайших деталях воспроизведите в воображении, как медленно натягивается тетива лука, стрела летит и как она (то есть вы) попадаете в самое яблочко. Открыв глаза, сохраните это ощущение способности попасть в «десяточку», будь то мишень или отметка.

Если по дороге на экзамен вы все еще сильно волнуетесь, выполните несколько упражнений – это поможет отвлечься. Переключитесь: подсчитайте число рекламных стендов или встречных прохожих.

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многие 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.

Желаем удачи!