

ГОТОВИМСЯ К ЕГЭ

ГОТОВИМСЯ К ЕГЭ

Полезные советы.

Экзамен в переводе означает «испытание». Это слово, в отличие от многих других, сохранило свое значение без изменений. Что бы ни происходило с системами образования, экзамены продолжают оставаться испытанием для всех, кто к ним готовится, а также – кто не готовится, но тоже сдает, для их родителей и учителей.




В настоящее время экзамены в школе сдают не только старшеклассники, но и подростки и даже младшие школьники. С каждым годом значимость этих экзаменов, в том числе и субъективная, становится все выше. Умению сдавать экзамены, как ни странно, никто специально не учит, вместе с тем соответствующие психолого-педагогические советы очень полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п.

Отдельные полезные советы следует проводить не прямо накануне выпускных экзаменов, а значительно раньше, отработывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов, при написании контрольных и в других случаях, не столь эмоционально напряженных, как собственно выпускные экзамены. Эти советы могут быть также использованы для «устной», ситуативной поддержки школьника непосредственно перед экзаменом, для проведения каких-то групповых занятий, в процессе консультирования.

Дорогие учащиеся 9-х и 11-х классов!!!





Скоро экзамены!

У вас есть достаточно времени, чтобы к ним подготовиться. А как должна проходить эта подготовка, что нужно сделать, чтобы настроить себя на успешную сдачу экзаменов?

-  Нужно постараться сохранить хладнокровие в любой ситуации.
-  Правильно использовать резервы своей памяти и ее возможности.
-  Помнить, что чем раньше вы начнете подготовку к выпускным экзаменам, тем лучше.

Памятка «Сдающему экзамены».





Условия поддержки работоспособности.

-  Чередовать умственный и физический труд.
-  В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
-  Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
-  Минимум телевизионных передач.

Памятка «Сдающему экзамены».

Что есть и пить?




Не пейте валерьянку и успокаивающие таблетки, если только вам их не прописал врач. Они «тормозят» не только волнение, но и другие процессы (внимание, память, речь и т.д.). Есть другие способы, чтобы укрепить нервную систему и повысить свой IQ:

-  Кофе, если вы все - таки его пьете, лучше употреблять с молоком.
-  Налегайте на соки - в них витамины и минералы, укрепляющие нервную систему. Витамины, минералы и прочие вещества, которые вам сейчас особенно необходимы, есть в цельных зернах, бобовых, во всех свежих овощах, желтых фруктах, любых орехах, семечках, морской капусте и других морепродуктах. Незаменимы мед, шоколад в небольших дозах и грецкие орехи (аллергикам с разрешения врача). Чтобы чувствовать себя комфортно, не наедайтесь фруктов прямо перед экзаменом, лучше съесть их вечером.
-  Вообще, перед экзаменом переесть противопоказано. Недаром существует поговорка: «Поэт должен быть голодным». При переполненном желудке кровь «отливает» от мозга. Но и голодные обмороки перед преподавателем тоже ни к чему.
-  Бальзак творил, опустив ноги в тазик с холодной водой – так ему думалось лучше. С тазиком на экзамен не пойдешь, а вот постоять под прохладным душем перед тем как выйти из дома – не проблема. Хорошенько полейте холодной водичкой шею – здесь находятся рецепторы, которые регулируют деятельность сердца. К тому же – хорошая тренировка для нервной системы.

Памятка «Сдающему экзамены».

Режим дня.

Разделить день на три части:

-  готовься к экзаменам 8 часов в день;
-  занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку – 8 часов;
-  спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, то сделай себе тихий час после обеда.

Питание.

Питание должно быть 3- 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

**Памятка
«Сдающему экзамены».**

Какую одежду лучше надеть на экзамен?

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена – все что хотите.

Памятка «Сдающему экзамены».

Место для занятий.







Организуя правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала.

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат; основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**Памятка
«Сдающему экзамены».**

Некоторые закономерности запоминания.

-  Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
-  При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
-  Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
-  Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
-  Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
-  Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Памятка «Сдающему экзамены».

Ох уж эта память!!!

Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Мы хотели бы дать рекомендации, как эффективно, с наименьшими затратами времени и сил, повторять пройденный материал непосредственно перед экзаменом.

Хотелось бы обратить внимание на два обстоятельства:

- ✚ Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала.
- ✚ Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:
 - Первое повторение - сразу после окончания чтения;
 - Второе повторение - через 20 минут после предыдущего;
 - Третье - через 8 часов;
 - Четвертое - через сутки (лучше перед сном).
 - Для наилучшего зрительного запоминания выписать все факты, даты, названия, ключевые слова и т.д. на отдельный листок, выделив их каким-либо способом (цветом, формой букв...).
 - В процессе экзамена, чтобы что-нибудь вспомнить, нужно вернуться в то состояние сознания, в котором была получена информация (обстановка, время...).
 - Если что-то вам запомнить не удастся, оставьте на время этот материал, переключитесь на другое, а затем постарайтесь по-новому взглянуть на этот вопрос: подобрать к нему ассоциации, или зрительно увеличьте его, или разбейте его на маленькие части, или внимательно рассмотрите запоминаемый материал, «сфотографируйте» его глазами, затем с закрытыми глазами воспроизведите.

Теперь можете не сомневаться, вы будете помнить выученный материал даже через год!

Памятка «Сдающему экзамены».

Как развивать мышление.

- ✚ Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
- ✚ Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
- ✚ Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знания могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах, явлениях, о человеке.
- ✚ Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
- ✚ Мышление активизируется тогда, когда готовые и стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
- ✚ Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.
- ✚ Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Памятка «Сдающему экзамены».

Что делать, если глаза устали?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули:

- ✚ посмотри попеременно вверх- вниз (25 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- ✚ напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- ✚ попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- ✚ нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Памятка «Сдающему экзамены».

Как справиться со стрессом.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д..

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: *меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!*

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнить запас физических и духовных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Памятка «Сдающему экзамены».

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, близким людям, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Памятка «Сдающему экзамены».

«Как управлять своими эмоциями».

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.





Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок - смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов.

Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения:

-  Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выход спокойно, не торопясь сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
-  Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
-  Слегка помассируйте кончик мизинца.
-  Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Памятка «Сдающему экзамены».

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.





- ✚ За день до начала экзамена постарайтесь ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
- ✚ Перед экзаменом обязательно хорошо выспись!
- ✚ И вот ты перед дверь класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем дольше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
- ✚ Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- ✚ Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- ✚ Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершении сожми пальцы в кулаки.
- ✚ Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4-6 сек.)
 - задержка дыхания (2-3 сек.).
- ✚ Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как

заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

- ✚ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
- ✚ Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- ✚ Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ✚ Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- ✚ Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
- ✚ Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ✚ Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не реально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей отметке достаточно одолеть 70% заданий.







Памятка «Сдающему экзамены».

Четыре приема успокоения перед экзаменом.

-  Лучшее средство борьбы со страхами – постараться его... усилить на уровне ощущений. Если дрожат коленки, мысленно доведите эту дрожь до максимума, «упадите» в воображении. В этот момент вы почувствуете контроль над собой.
-  Воспользуйтесь излюбленным приемом йогов – регулировкой дыхания. На счет семь – вдох. На семь секунд задержите дыхание. Глубокий выдох.
-  Если нужно мобилизоваться перед ответом, представьте чистый белый цвет. Чтобы расслабиться и унять дрожь в руках – глубокое синее ночное небо. Можно несколько секунд разглядывать детали пейзажа в окне (небо, деревья, только не бетонные многоэтажки). Но не увлекайтесь!
-  Если, перед тем как отправиться на экзамен, вас трясет от страха, возьмите любые краски или фломастеры и порисуйте абстрактные картинки левой рукой (левшам рекомендуется – правой). Желательно завершить свои наброски оптимистичными цветами – оранжевым, желтым.

Памятка «Сдающему экзамены».

Чего не любят экзаменаторы.

-  Слова- паразиты в речи («значит», «э-э-м»...). Особенно это выводит из себя филологов.
-  Грязь и ошибки в любой письменной работе.
-  Невнятная речь при устном ответе – когда испытуемый растягивает слова, закрывает глаза или ,наоборот, строчит как пулемет.
-  Золотые цепи и дорогие украшения на учениках.
-  «Молчание ягнят» - если испытуемый тянет время и упорно отказывается отвечать, когда его вызывают.
-  Ученик шумно вваливается на экзамен.

Самое главное – не бояться преподавателя и не настраиваться на плохое. Любой человек инстинктивно чувствует негатив к себе. Обязательно надо здороваться, входя на экзамен; благодарить за вопросы.

**Памятка
«Сдающему экзамены».**

Поведение во время ответа на экзамене.

Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Дорогие учащиеся 9-х и 11-х классов!!!

И вот этап подготовки к экзамену позади!

Перед вами экзаменационный билет, во рту пересохло от волнения, вы не помните ни единого слова. Что делать?

Сядьте на свое место, перестаньте паниковать и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Вот вы и успокоились и вспомнили все, что надо. Оказывается, Вам достался легкий билет, ведь вы прекрасно подготовились к экзаменам и все знаете!

***Остается только
пожелать вам успехов и на этих –
выпускных экзаменах,
и на всех последующих,
которые вам предстоит сдавать в жизни!***

Как помочь подготовиться к экзаменам.

Практические рекомендации для родителей.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для учащихся. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений – уже на вступительных экзаменах.

Безусловно, экзамены – дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

1.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему?

Эта информация поможет совместно создать план подготовки- на какие предметы придется потратить больше времени. А что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

2.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

4.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов. Дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно. Удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

6.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку. Не надо этому препятствовать, только договоритесь. Чтобы это была музыка без слов.

7.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».