



Рекомендации для старшеклассников по подготовке к ЕГЭ

Как подготовиться психологически?

Для того чтобы в кризисной ситуации сохранить самообладание, не следует ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

Во-первых, начинай готовиться к экзаменам заранее, по немногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

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. Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй 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.

Режим дня

Раздели день на три части:

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



Питание

Питание должно быть 3—4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться!

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. Рабочая зона должна хорошо проветриваться!

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!

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно!

Вы устали и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше!





В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая!

Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю.

Входите в аудиторию спокойно.

Не паникуйте, будьте уверены, что у вас всё получится.

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (по регистрации).

Будьте внимательны!!!

От того, как Вы внимательно заполните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

Во время экзамена

- Пробегите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочтите вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с лёгкого! Начните отвечать на, те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Научитесь пропускать трудные и непонятные вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решённом Вами, как правило, не помогают, а мешают сосредоточиться.
- Многие задания можно быстро решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключить те, которые явно не подходят.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!



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.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые 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.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.



7. Чем большее 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.

8. Мышление и речь неразрывно связаны друг с другом. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Желаем вам успехов!!!

Материал подготовили:

педагоги-психологи высшей категории
МБОУ ЦППРиК «Саторис» ГО г.Уфа РБ
Провалова Ю.А., Погодина М.С.