

Экзамены без стресса? Легко!

Памятка для выпускников общеобразовательных школ



Подготовила: педагог-психолог
Романчук Виктория Эдуардовна

Как лучше подготовиться к экзаменам?

Совсем скоро у вас начнутся выпускные и вступительные экзамены.

Для того, чтобы у вас было меньше оснований для волнения, вы должны быть хорошо подготовлены к экзаменам, чувствовать уверенность в том, что можете успешно их сдать.

Лучше всего, если вы будете заниматься подготовкой к экзаменам в строго отведенное для этого время. Пересидживать это время не стоит, эффективность занятий от этого не увеличится. Важно, чтобы в это отведенное для занятий время, вы не отвлекались на другие дела, не тратили время даром, а именно готовились к экзамену. Этому будет способствовать план подготовки:

Распределите темы, билеты и вопросы по дням и часам.

Вечером, перед сном полезно повторить то, что выучил за день. И если понял, что день прошел не зря, то со спокойной совестью можно ложиться спать. Надо помнить, что привычка некоторых людей заниматься по ночам (якобы для того, чтобы никто не мешал) не является хорошей: сбивается ритм сна и бодрствования, что само по себе довольно вредно и плохо отражается на общем самочувствии и здоровье, не говоря уже о том, что такие занятия мало эффективны.

Очень важны в период экзаменационных сессий прогулки и игры на свежем воздухе, занятия спортом.

Они повышают тонус, поднимают настроение, способствуют эмоциональной разрядке, что немаловажно в такой стрессовый период жизни. К тому же, такие занятия укрепляют

здоровье, что весьма актуально в наши дни.

Рекомендации психолога: как эффективно готовиться к экзаменам.

1. Режим дня.

Разделите день на три части:

- Готовьтесь к экзаменам 8 часов в день.
- Занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, сходите на дискотеку, потанцуйте (8 часов).
- Спите не менее 8 часов. Если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

2. Питание.

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляйте в пищу:

- грецкие орехи
- молочные продукты
- рыбу
- мясо
- овощи и фрукты
- шоколад

Но следует помнить, что перед экзаменами нельзя наедаться!

3. Место для занятий.

Правильно организуйте свое рабочее место.

- Уберите со стола все, что может отвлекать внимание;
- Поставьте на стол предметы или картинку в желтой или синей тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

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.

Чтобы глаза отдохнули надо выполнить два любых упражнения, например:

- Посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд). Напишите глазами свое имя, отчество, фамилию.
- Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд). Нарисуйте квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Как запомнить большое количество материала.

- Повторяйте материал по вопросам. Вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете, и лишь затем проверьте правильность дат, основных фактов и т.д.
- Читая учебник, выделяйте главные мысли – это опорные пункты ответа.

- Научитесь составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотрите листочки с кратким планом ответа.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.

- За день до начала экзамена постарайтесь ничего не делать. Если вы чего-то недоучили, лучше не пытайтесь доучивать – «перед смертью не надышишься».
- Перед экзаменом обязательно хорошо выспитесь.

И вот вы перед дверью аудитории.

- Успокойтесь! Скажите несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен! У меня все получится!»
- Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов по оформлению тестирования. Вам все объяснят: как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
- Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для вас существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Читайте задания до конца и не думайте, что поймете задание по первым словам, а концовку придумаете сами.

Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Тогда вы успокоитесь и войдете в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые вы прекрасно знаете, только соберитесь с мыслями.

**Удачи на
экзаменах!**

