

# СКОРО ЭКЗАМЕН

## Подготовка к экзамену:

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

## Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

## Во время тестирования

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов! В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют. При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию. Любой экзамен – это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника,

страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недомоганий в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

**Кто напуган — наполовину побит. А. Суворов**

**Я на экзамене дрожал как в лихорадке, И вытащил... второй билет! Спасен! Как я рубил! Спокойно, четко, гладко... Саша Черный**

**Учил, но забыл!**

Как точно заметил французский писатель Андре Моруа: «Перспектива трудного экзамена иной раз действует на школяра сильнее самого мощного слабительного. Тревога и страх – сами по себе болезни; наслаиваясь на другой недуг, они ужесточают его течение». Именно поэтому экзамен – не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость. Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия, это ясно каждому. Поэтому сосредоточим свое внимание на втором условии. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится тебе не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях. Как бывает обидно, когда ты несколько дней тщательно готовился, хорошо знаешь учебный материал, но в самый ответственный момент тобой овладевает такое волнение, что все поджилки трясутся, глаза ничего не видят, ладони становятся влажными и холодными и все вылетает из головы. Ты не можешь побороть нервозность и оказываешься в состоянии ступора, когда вроде все знаешь, понимаешь, а сформулировать не можешь. Это приводит совсем не к тому результату, которого ты ожидал. Как научиться контролировать свои эмоции, чтобы избежать подобных ситуаций? Как заставить себя успокоиться и сосредоточиться? Как сдать экзамены без чрезмерного напряжения, страхов и слез?

**Экзамен – это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Выбери те из них, которые сочтешь наиболее эффективными для себя.**

### **Накануне экзамена**

- 1. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17 –18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно:** опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.
- 2. Судорожное наverbatimывание учебного материала не поможет:** как известно, «перед смертью не надыхнешься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.
- 3. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма,** утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.
- 4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом:** выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. **Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.**
- 5. Перед экзаменом важно как следует выспаться!** Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.
- 6. Используй психологическую технику «Созидающая визуализация».** Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями. Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов. Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех. **Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «Х», ты не испытаешь сильного страха и волнения.**

### **Предэкзаменационный рацион**

Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. **Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка.** Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также

йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

**За 30 – 40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.**

**Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну. Надеемся, что выполнение данных рекомендаций поможет тебе проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.**

# Как быстро снять эмоциональное напряжение

Часто возникают ситуации, когда нужно быстро и эффективно снять психоэмоциональное напряжение. В этом может помочь серия упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Особенность этих упражнений в том, что необходимо чередовать сильное мышечное напряжение и следующее за ним расслабление. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы. С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и другие.

## Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

## Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

## Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 – 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

## Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 – 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии

расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20 – 30 приседаний либо 15 – 20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

### **Упражнение «Драка»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Иногда возникают ситуации, в которых трудно сохранить самообладание. Вспомните такие ситуации. А теперь – вдох, наберите в себя воздух. Вы очень рассержены, зубы стиснуты, пальцы сжаты в кулак до боли. А может не стоит драться? Отпустите руки, выдохните. И ещё раз. Что вы теперь чувствуете?

### **Упражнение «ШТАНГА»**

Вариант 1.

Цель: расслабить мышцы спины. Вообразите что вы спортсмен-тяжелоатлет. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуйте ещё раз.

Вариант 2.

Цель: расслабить мышцы рук, спины. А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы.

### **Упражнение «Внутренний луч»**

Цель: расслабление, обретение новых сил. Для того чтобы выполнить это упражнение нужно принять удобную позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки тёплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобождённого человека, удовлетворённого собой и своей жизнью, профессией и учениками. Пропустите луч ещё раз сверху вниз. А теперь скажите себе: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я всё буду делать хорошо!»

## **Советы учащимся для успешного выполнения тестирования**

Экзаменационные материалы состоят из нескольких частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо! Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ГИА в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.). Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

### **Для более успешного выполнения тестирования:**

- Необходимо пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Необходимо сосредоточиться! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не

должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**УДАЧИ ВАМ!!!**