

ЛЮБОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ ПРЕОДОЛЕВАЕТСЯ НАСТОЙЧИВОСТЬЮ (Леонардо да Винчи)

Вот и пролетели майские праздники, и для выпускников школ актуальной становится тема ЕГЭ / ОГЭ. В данной статье мы попытаемся рассказать о ЕГЭ и дать некоторые советы о том, как продуктивно подготовиться к сдаче экзамена, сохранив при этом здоровье.

Окончание школы, вступление во взрослую жизнь, стремление и необходимость занять свое место в обществе, согласитесь, является одним из наиболее сложных жизненных испытаний человека. Поэтому переживания и надежды выпускника по поводу поставленных перед ним задач оправданы. Подготовка и сама процедура ЕГЭ требует терпения, настойчивости, выдержки самого старшеклассника, ведь именно он должен показать свои знания по предмету. В выпускной год ребята уделяют подготовке к ЕГЭ максимум времени: после основных уроков в школе бегут на подготовительные курсы, к репетиторам, на консультации к учителям, домой для самостоятельной тренировки и повторения и т.д. С одной стороны, старшекласснику необходимо осознать ответственность за свое обучение, добросовестно относиться к усвоению знаний, с другой стороны, излишнее перенапряжение может привести к стрессу, эмоциональному срыву. Именно поэтому сохранение и поддержание психического и физического здоровья, а также эмоциональная поддержка выпускника в данных условиях является весьма важным вопросом.

Ребятам на заметку: рекомендации и практические советы о том, как продуктивно подготовиться к сдаче экзамена

1. Контролируйте режим подготовки: не допускайте перегрузок, обязательно чередуйте занятия с отдыхом. Например, вполне подойдут умеренные физические нагрузки (занятия спортом) или прогулки на свежем воздухе.
2. Правильное питание. Во время интенсивного умственного напряжения организму необходима питательная и разнообразная пища, а также сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, мясо, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
3. Научитесь правильно распоряжаться временем. Для этого заранее составьте список дел, которые необходимо сделать. Планируйте свою работу так, чтобы сложные задания приходились на подъем продуктивности.
4. Составляйте план на каждый день подготовки. Необходимо определить, что именно сегодня вы будете изучать. В том случае, когда нет настроения заниматься, полезно начать с того материала, который вы знаете лучше всего, который более всего интересен или с повторения выученного ранее. Регулярно отмечайте, насколько вы продвинулись по предмету, это дает приятное чувство удовлетворения.
5. Измените свое отношение к экзамену. К любому экзаменационному испытанию следует относиться, как к возможности показать свои знания. Препятствия на нашем жизненном пути делают нас сильнее.
6. Структурируйте материал за счет составления планов, таблиц, схем, рисунков. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить на видное место (над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.)
7. Тренируйтесь в умении распределять время на выполнение заданий. Для этого периодически измеряйте время в процессе самоподготовки и самопроверки по тестам. Это придаст вам уверенности и снимет излишнюю тревожность на экзамене.
8. Научитесь расслабляться. Вследствие релаксации снижается тенденция к возникновению таких

эмоций как беспокойство, тревога, страх, гнев и др. В качестве способов релаксации подойдут визуализация, прослушивание спокойной музыки, аутогенная тренировка, глубокой мышечное расслабление и др.

9. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали успех и уверенность в себе. Закройте глаза и представьте себе в воображении эту ситуацию отчетливо и ярко. Ваше задание заключается в том, чтобы пережить и почувствовать радость и удовлетворения от успешно завершенного дела.

Во время экзамена обратите внимание на следующее:

- «пробегите» глазами весь тест. Это позволит вам увидеть тип заданий, содержащихся в нем и настроиться на работу;
- внимательно прочитайте вопрос до конца и постарайтесь понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования заключается в том, что не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- в случае неуверенности в правильности своего ответа на вопрос, следует в целях экономии времени пропустить его и вернуться к нему позже;
- снять напряжение и настроиться на продуктивную работу поможет дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Выдох должен быть по времени чуть дольше, чем вдох. Закрыв глаза на несколько минут, вспомните «успех в прошлом».

А после экзамена...

...в день после экзамена, рекомендуем отдохнуть. Похвалите себя независимо от результатов экзамена. И побалуйте себя чем-то приятным, например, встречей с друзьями, полноценным сном или чем-нибудь вкусным. Таким образом, вы сможете восстановить силы и настроиться на подготовку к следующему экзамену.

Желаю всем ребятам выпускных классов успехов и заслуженных хороших результатов ЕГЭ!
Ни пуха, ни пера!

Рекомендации составила психолог, к.псх.н. Закирзянова Люция Альфатовна