***ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ***

Как подготовиться к сдаче экзамена

Подготовка к экзамену

1.Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи,

удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

 2.Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета,

поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого

бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

3. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты -«жаворонок»

или «сова», 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

будут пройдены.

 4. 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.

5. Чередуй занятия и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут

-перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать

зарядку, принять душ.

6. 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.

7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по

этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями

тестовых занятий.

8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов

(на задание в части А в среднем уходит по 2 мин на задание).

9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а,

напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

 10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все

планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

11. 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 настроя. Ведь экзамен - это своеобразная

борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и

способности.

12. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за

полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск,

паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (запасных )гелевых или капилярных ручек с черными чернилами.

 13. Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может

быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Как улучшить самочувствие за три минуты

1.

Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2.

Минутная релаксация.

Расслабьте уголки рта, улыбнитесь, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутренне состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте снимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.