

План подготовки к экзаменам. Советы психологов.

В период подготовки к экзаменам и их сдачи всегда присутствует психологическое напряжение. Это абсолютно нормальная реакция организма. Важно сформировать адекватное отношение к ситуации. Это помогает разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

ПОМНИТЕ: ЕГЭ – это одно из жизненных испытаний, многие из которых еще стоит пройти.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Вы сдадите экзамен, если подготовитесь должным образом. Важным шагом к успеху всегда является позитивная установка, абсолютная уверенность. Именно положительный настрой и уверенность в себе - 50% успеха в любом деле!

Необходимо настроиться на успех!

Для успешно: сдачи экзамена, необходимо следовать правилам:

1 Заранее составьте план занятий, распределите содержание материала равномерно, по частям; составьте план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха.

2 Подготовьте место для занятий: уберите все лишнее, что может отвлечь, удобно расположите учебные материалы.

3 Не теряйте времени зря – необходимо проработать весь материал, начиная с менее знакомого, забытого.

4 Отдыхайте перед изучением нового сложного материала.

5 Повторяйте трудно запоминаемый материал несколько раз в день.

6 Изучайте материал с учетом «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

7 Учтите свои индивидуальные особенности:

· тип запоминания информации (зрительный – все читать самому, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты);

- тип темперамента (холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя; сангвинику – осознать ответственность деятельности; меланхолику – верить в себя, успокоиться, не переутомляться; флегматику – самоконтроль времени).

8 Разбивайте изучаемый материал на логические куски, используя схему, кластер, звезду, дерево как приемы схематического представления материала.

9 Пересказывайте изученный материал своими словами, решайте тестовые задания для самопроверки, что приводит к осмысленному запоминанию.

10 Делайте ежедневно физические упражнения – это поможет снять эмоциональное напряжение:

- Рекомендуется использовать дыхательные упражнения расслабляющего характера (на 4 счета - вдох, на 2 счета - задержка дыхания, на 5-6 счетов - выдох), дышать животом в течение 1 мин..

11 Заботьтесь о своем здоровье, соблюдая режим:

- время подъема и отдыха ко сну, чередование занятий и отдыха

(60-90 мин. занятий – 15-20 мин. активного отдыха).

- Питайтесь правильно и регулярно. Включайте в рацион сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки (яблочный, морковный, тыквенный, капустный), травяные чаи (ромашковый, из мяты, мелиссы), рыбу, мясо, шоколад. Исключите из питания готовые концентраты каш и супов, мучные изделия, рафинированный сахар, конфеты, газированные напитки.

- Не забывайте об отдыхе на свежем воздухе!

УСПЕШНОГО И КОМФОРТНОГО ВАМ ПРОДВИЖЕНИЯ К УСПЕХУ!!!!