

Рекомендации учащимся при подготовке к экзаменам

Экзамены неизбежны, и у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или быть спокойным и решительным, достигая поставленных целей.

Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

- Подготовьте рабочее место, сделайте его удобным, функциональным и комфортным. Уберите со стола все лишнее, отключите мобильный телефон. Регулярно проветривайте помещение, чтобы в мозг поступал свежий кислород.

- Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает;

- Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач;

- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен;

- При подготовке к экзамену избегайте многочасовых занятий. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии усталости;

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час;

- Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах: качественных знаниях в каком-либо предмете, участии в олимпиадах, соревнованиях или отличном владении каким-то мастерством и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах;

- Если тревожные мысли появляются вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и настройтесь на позитив.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Как помочь себе на экзамене?

Самые эффективные методы саморегуляции

Если повышается тревога и чувство страха:

1. **Дыши. Медленно.** Считай до 12. Долгий вдох на 1, 2, 3, 4, далее долгий выдох на 5, 6, 7, 8 и задержка дыхания на 9, 10, 11, 12. Подыши так 3-4 раза, мозг насытится кислородом и переключит твоё внимание.

2. **Посмотри в окно.** Обрати внимание на предметы снаружи, разглядывай их в течение минуты.

3. Разомни шею, помассируй пальцы рук, соедини лопатки, подними-опусти плечи. **Фокус на своём теле** поможет сбросить напряжение, и ты получишь заряд энергии.

4. **Скажи себе:** «Всё в порядке. Мне нужно успокоиться. Сейчас я отдохну 2 минуты, и мне станет лучше».

И главное помни: экзамен – это всего лишь экзамен.