

Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь несколько гелевых ручек.

Пробегите глазами весь текст, чтобы увидеть,какого типа задания в нём содержатся. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Думайте только о текущем задании. Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем.

Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Перед экзаменом

Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

- Входи в класс с уверенностью, что все получится.

- Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,

- глубокий вдох через нос (4 секунды),

- задержка дыхания (3-4 секунды).

-выдох через рот тонкой струйкой воздуха (6 секунд)

- задержка дыхания (3-4 секунды)

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. **Все получится!!!**



ВСЁ СДАМ

как справиться со стрессом в период подготовки и сдачи экзаменов

Экзамен, безусловно, важный этап в твоей жизни. Помимо того, что тебе необходимо быть готовым интеллектуально, тебе еще нужно быть готовым психологически. Однако для тебя, вероятно, сдача экзаменов - новый опыт, а значит в этот период стресса не избежать.

Поэтому подготовка к экзаменам неразрывно связана со стрессом.

Стресс в небольших количествах даже полезен: повышает мотивацию и производительность, помогает концентрироваться и «тренирует» психику.

НО...

...если стресса слишком много, способность усваивать информацию, наоборот, снижается.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработайте план подготовки к экзаменам.

Не бойтесь вносить изменения в план от экзамена к экзамену. Этот навык потом пригодится в работе.

2. Соблюдайте режима труда, отдыха и сна.

Применяйте дозированные физ.нагрузки. Специалисты советуют делать короткие перерывы каждые 45-50 минут. Желательно совершать прогулки. Спать нужно 8-8,5 часов. Недосыпание негативно влияет на память, внимание, на мышление и на психическое состояние. Желательно за час до сна убрать телефон и выключить компьютер. Особенно важно хорошо выспаться накануне экзамена.

3. Питайтесь адекватно.

Нужно употреблять в пищу мясо, рыбу, сыр, кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Интенсивная умственная деятельность сжигает массу калорий. Еда должна быть вкусной. Не стоит злоупотреблять кофе, зеленым чаем или другими тонизирующими напитками.

4. Дозированно развлекайте себя привычными способами (сериалы, игры и т.д.).

Расслабляйтесь с помощью хобби, занятий, которые приносят вам радость и удовольствие.

5. Используйте дыхательную и мышечную релаксацию;

Симпатическая нервная система активируется, когда вы находитесь в состоянии стресса и вызывает то, что обычно известно как ответ: "борьба или бегство", поэтому вы ощущаете неприятные физические симптомы (учащенный пульс, мышечное напряжение и т.д.).

Техники релаксации, позволяют убедиться в том, что держать под контролем симптомы стресса возможно. Следует понимать, что расслабление - это навык, который приобретается путем многократного упражнения.

Когда вы обеспокоены, то, скорее всего, делаете короткие и неглубокие вдохи. Вы дышите так, потому что вам страшно, но такое дыхание еще больше усиливает страх. Это замкнутый круг. Поэтому глубокие и успокаивающие вдохи способны его разрушить. Кроме того, насыщать мозг кислородом полезно.

Главное перед экзаменом – выспаться! Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!). Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.

Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность. Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.

6. Работайте с мыслями.

Наши мысли влияют на наши эмоции, на наше поведение и физическое самочувствие, поэтому действительно важно работать с ними.

Адаптивный ход мыслей можно представить так :

«К экзаменам нужно относиться с долей юмора и здравого смысла. Катастрофы в случае провала не произойдет. Практически из любой ситуации есть выход. Поражение можно воспринять, как возможность поработать над собой. Моё состояние зависит от отношения к самому экзамену и к возможному поражению. Школа, колледж, университет и работа- это только часть жизни. Стресс - нормальное явление и его не стоит бояться.»

Подготовка к экзамену

Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте 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.

Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.