

Дорогой выпускник, вот и наступила пора экзаменов.

Выполняя простые правила самонастройки и самоорганизации ты сможешь всё пройти успешно.

Помни:

Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Экзамен – это испытание, и конечно же это испытание является стрессом для организма, но задача у стресса научить:

Выработать конструктивное отношение к экзамену.

Научить и научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя.

Улучшить оценки за год.

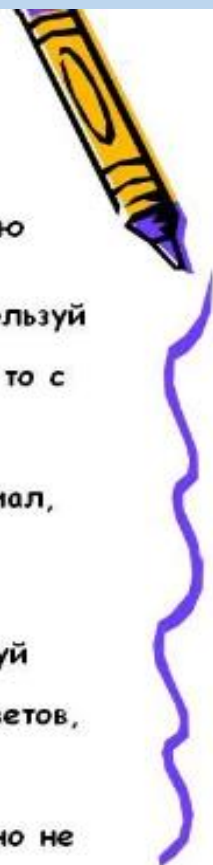
Приобрести экзаменационный опыт.

Стать более внимательным и организованным.

Самое простое и эффективное, что тебе поможет сконцентрироваться это режим дня и распределение занятий.

Рекомендации выпускнику по подготовке к ГИА, ЕГЭ

- Подготовка в течение года.
- Подготовь место для занятий: убери всё лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности
- Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.
- Составь план занятий, что именно будешь сегодня изучать. Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
- Начни с самого трудного, а если трудно «фаскачаться» - то с самого интересного и приятного.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв.
- Не стремись всё запомнить наизусть, структурируй материал, составь на бумаге план, схему.
- Выполняй как можно больше тестов.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов .
- Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
- Оставь 1 день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных мест.
- Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- Познакомься со своими правами. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов, но не по содержанию ЕГЭ.



№1

Правильно питайтесь: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов)

№2

Занимайтесь физическими упражнениями – делайте утреннюю гимнастику

№3

Рассчитывайте свои силы, отдыхайте. Выспитесь накануне экзамена

№4

В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.

№5

Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

Ну и помни «**Repetitio est mater studiorum** (рэпэтицио эст матэр студиорум)»

«Повторение – мать учения»

(Русская пословица)



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1 СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Пропиши конкретные темы, которые необходимо изучить. Вспомни, в каких темах ты уверен на 100 процентов, а какие требуют дополнительного изучения.



2 УЧАСТВУЙ В ПРОБНЫХ ТЕСТИРОВАНИЯХ

Не пользуйся шпаргалками или помощью одноклассников. Это поможет узнать о реальных результатах, пробелах и уделить им больше внимания до экзамена.



3 ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ

Чтобы твой организм был в хорошей форме, вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Помни про прогулки на свежем воздухе и смену деятельности.

4 ВЫДЕЛЯЙ ВРЕМЯ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Не оставляй подготовку на последний день. А чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около восьми часов в день.



5 ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй дыхательные техники. В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.



6 НАСТРОЙСЯ НА УСПЕХ

Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней? Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение.