

Дорогой друг!

У тебя впереди важный этап школьной жизни - **экзамены**.

Этот буклет создан, чтобы помочь тебе сделать свою подготовку более эффективной и справиться с эмоциями в стрессовых ситуациях.

Настройся на успех и помни:

У тебя все получится!

Подготовка к экзаменам

- Подготовь себе рабочее место, убери все лишнее
- Определи оптимальное время для занятий
- Оцени свои знания по предмету и по отдельным темам
- Составь план занятий (не "позанимаюсь сегодня вечером", а конкретные темы и сроки в которые ты планируешь их изучить и сколько тестовых заданий решать для самоконтроля)
- Отмечай в плане успешно пройденные темы
- Чередуй подготовку и отдых (например 40 минут подготовки и 10 минут отдыха)
- Во время отдыха полежи, подыши свежим воздухом или сделай гимнастику. Обязательно проветри помещение, в котором занимался
- Структурируй материал, составляй схемы и планы
- Выполняй как можно больше тестовых заданий и отводи себе времени меньше, чем предполагается на экзамене. Постарайся в это время укладываться
- Анализируй ошибки в тестах, сразу читай тему, в которой допустил ошибку
- Оставь себе один день перед экзаменом на повторение и отдых
- **Настройся на успех!**

Приемы запоминания

- Настройся на запоминание
- Повторяй тему, если допустил ошибку при выполнении теста
- Поинтересуйся дополнительной литературой
- Почитай несколько источников по теме, выдели главное из каждого
- Попробуй сначала вспомнить, все что знаешь по теме, а потом уже читай учебник
- Обсуди прочитанную тему с другом или с родителями, расскажи, что ты понял своими словами
- Структурируй темы: составляй схемы, планы и таблицы на бумаге. Пиши шпаргалки, читай их, но:
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ БЕРИ С СОБОЙ!!!
- Высыпайся. Во время сна информация, полученная в течение дня, переписывается из кратковременной памяти в долговременную, поэтому полноценный сон - залог успешной подготовки
- Правильно питайся. Сбалансированное питание и витамины укрепляют организм и улучшают его работоспособность
- Помогут тебе такие продукты:**
 - Морковь** облегчит запоминание
 - Ананасы** помогут справляться с большими объемами информации
 - Морепродукты** снабдят мозг важнейшими жирными кислотами, помогающими удерживать внимание
 - Репчатый лук** позволит справиться с запоминанием
 - Капуста** снизит нервное напряжение
 - Лимон** облегчит восприятие информации
 - Черника** улучшит кровоснабжение мозга
 - Клубника и бананы** нейтрализуют отрицательные эмоции и поднимут настроение

Накануне экзамена

- Не оставляй все повторение на последний день
- Накануне экзамена повтори только самое трудное
- Приготовь с вечера все необходимое: **пропуск, паспорт, несколько черных гелевых ручек, теплую кофту**
- Рассчитай время на дорогу до пункта проведения экзамена и добавь еще полчаса
- К вечеру перестань готовиться, отдохни, погуляй на свежем воздухе и ляг пораньше спать

Во время экзамена

- В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию о том, как заполнять экзаменационный бланк. **Прослушай её внимательно**, чтобы выполнить качественно все инструкции.
- Если у тебя остались вопросы по процедуре экзамена, не стесняйся их задать
- Сосредоточься! Внимательно и **до конца** читай задание, не додумывай вопрос по первым строкам
- Начни с легких заданий, ответы на которые ты точно знаешь. К более сложным вернешься после
- Думай только о том задании, которое делаешь в этот момент, не выводите ответы из предыдущих вопросов, они не связаны.
- Выполнив легкие задания, переходи к более сложным
- Если не знаешь верного ответа, попробуй исключить не верные
- Оставь время на проверку
- Если в каком-то задании не знаешь ответ, используй интуицию. Это лучше, чем оставить задание без ответа совсем

Всегда! А во время экзаменов особенно заботься о своем здоровье!

А если ты чувствуешь, что не можешь справиться с волнением, вот несколько техник, которые тебе помогут. Их можно сделать в любой ситуации и практически незаметно для окружающих

Тебе надо будет очень сильно напрягать мышцы, а через несколько секунд расслаблять:

1. Начни с пальцев ног
2. Затем ступни и лодыжки
3. Далее икры
4. Бедра
5. Мышцы брюшного пресса
6. Спина и плечи
7. Кисти рук
8. Предплечья
9. Шея
10. Лицевые мышцы
11. Полностью расслабься, прикрой глаза и медленно досчитай до 10
12. Спокойно выдохни и приступай к заданию

Ты справишься!



К кому можно обратиться за помощью?

К учителю-предметнику

К классному руководителю

К педагогу-психологу

Романовой Светлане Анатольевне

ГБОУ СОШ № 562, кабинет № 1

Ириновский проспект д.17 к. 5

Школьный сайт: 562spb.edusite.ru

При подготовке этого буклета

были использованы источники:

1. Л.В. Петрановская "Что делать, если ждет экзамен?" Москва, АСТ, 2019
2. И.Ю.Млодик "Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога" Москва, "Генезис", 2019
3. Е.В.Чеботарева "Как подготовиться к сдаче ЕГЭ" Вестник практической психологии образования, 2005
4. "Практическая психология образования" под редакцией И.В.Дубровиной. Москва, "Сфера", 2000
5. <http://www.ege.edu.ru/> Официальный информационный портал ЕГЭ

Успехов в подготовке и на экзаменах!

ГБОУ СОШ № 562

Когда впереди экзамены.

Секреты успешной подготовки



Психолог - ученику