

Как вести себя во время и до экзамена?

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не учить, отдохни и хорошо выспись.
2. Утром перед экзаменом приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями, скажи несколько раз: «Я спокоен! У меня все получится».
3. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядь удобно- глубокий вдох через нос (4-6 сек.)- задержка дыхания (2-3 сек.)
4. На экзамене слушай инструкции внимательно, постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих.
5. Следи за временем, распредели его так, чтобы хватило для проверки своей работы в конце.
6. Читай задания до конца, только потом думай, иначе есть риск, что поняв задание по первым словам, концовку ты додумаешь сам.
7. Посмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.
8. Действуй методом исключения, т.е. последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
9. Если ты не знаешь правильного ответа, доверься своей интуиции.
10. Выполни упражнение на стимуляцию познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем, то же другой рукой.

Методы активного запоминания при подготовке к ЕГЭ

Метод ключевых слов.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить, как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день-2 повторения; 2-й день- 1 повторение; 3-й день -без повторений;4-й день - 1 повторение;5-й день - без повторений;6-й день – без повторений;7-й день - 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов.

И еще раз, через 24 часа.

"Зубрежка"

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура "зазубривания"? Повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить; *повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды; повтори, выждав 10 минут (для запечатления); для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа; повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).*

Как запомнить большое количество материала ?

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как подготовиться к экзаменам?

Соблюдай режим дня :

- готовься к экзаменам 5-8 часов в день , постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала; чередуй умственный и физический труд;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, удели время хобби - 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда;
- правильно питайся, выбирай пищу богатую витаминами.
- ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, достижению расслабления;
- уменьши нагрузку на глаза:
 - *посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);*
 - *напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;*
 - *попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);*
 - *нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.*

Как готовиться к экзаменам?



Упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения:

1. Упр. «Дышим через разные ноздри». Принимаем удобную позу, закрываем глаза. Затыкаем пальцем левую ноздрю и вдыхаем через правую. Задерживаем дыхание, затыкаем правую ноздрю и выдыхаем через левую и т.д.
2. Упр. «10 синих вещей». Вспомнить и представить десять синих вещей.
3. Упр.«Растягиваем плечи». Нужно встать ровно, прямо. Кладём руки на плечи. Вдыхая, поднимаем локти вверх, тянемся ими к потолку, голова же немного запрокидывается назад (не сильно, лучше так, чтобы нос тянулся к потолку). Выдох - возвращаемся в первое положение. Повторение этого упражнения всего несколько раз снимет напряжение в шее, плечах и спине.
4. Упр. «Воздушный шарик» :
"Представьте себе, что вы надуваете шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул".
5. Упр. «Даже если...» – «В любом случае...»
Произнесите «Даже если...» и укажите проблему: затем «в любом случае...» и закончите предложение положительной фразой.

