

Рекомендации для выпускников

Выпускной школьный экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не стоит бояться ошибок. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамен. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАУЧИВАНИЮ МАТЕРИАЛА

Важно – правильно распределить время для закрепления материала. Начать лучше с самого трудного раздела, но, если он сложно поддается заучиванию, можно начать с той части, которую наиболее интересна и приятна.

Информацию полезно повторять каждый день за 15-20 минут перед сном и утром на свежую голову в течение 20-30 минут. При каждом проговаривании главное – осмыслить ошибки и обратить внимание на трудные места. Материал лучше воспроизводить своими словами, если не можешь вспомнить в течение 2-3 минут – обратись к тексту. Для перевода информации в долговременную память надо повторять ее сначала через сутки после заучивания, потом через двое и так далее, увеличивая временные промежутки между повторениями.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКУ И ЕГО РОДИТЕЛЯМ

Перед тем как приступить к заучиванию, важно подготовить место для занятий в комнате, убрать лишние вещи со стола. Желтый и фиолетовый цвет в интерьере повышают интеллектуальную активность. Важно планирование, составь план занятий на каждый день. При чтении материала повторяй текст вслух, делай пометки карандашом, выделяя трудные места. Самые сложные вопросы обсуждай с одноклассниками. Для запоминаний используй **метод опорных слов, метод ассоциации**. После часа занятий, сделай короткий перерыв (10-15 мин.) и переключись на другую деятельность. Если клонит в сон, то лучше лечь спать, при переутомлении труднее концентрировать внимание. В последний вечер перед экзаменом эффективнее будет совершить прогулку на свежем воздухе, выпасться, чтобы наутро проснуться бодрым и полным сил.

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Дыхательные упражнения (4 круга). Глубокий вдох через нос (на размеренный счет до 4), задержка дыхания (счет до 4), медленный выдох (на счет до 6), задержка дыхания (счет до 2).
2. Занятия спортом.
3. Контрастный душ.
4. Комканье бумаги или рвать бумагу на мелкие кусочки.
5. Модулированный крик (то громко, то тихо).
6. Танцы под ритмичную музыку.
7. Прогулка.
8. Улыбнуться себе, полностью обнажая зубы.
9. Точечный массаж: указательными пальцами обеих рук помассировать 10 раз точки на лбу между бровями.
10. Аутогенная тренировка 5 минут «Я спокоен, я собран, я ориентирован на успех».

ПИТАНИЕ ДЛЯ ВЫПУСКНИКА

Позаботьтесь о полноценном питании, особенно о витаминах группы В, которые необходимы при стрессе. Пища должна быть богата белком: творог, сметана, яйца, мясо. Фрукты и овощи помогают зарядиться энергией, морковь, например, стимулирует работу мозга, ананас – улучшает память, капуста – снижает стресс. Для обеспечения активной работы мозга важно пить много жидкости: минеральную воду, **зеленый чай**, есть сладкое. Но не забывайте, что непосредственно перед самим экзаменом переедание вредно. Можно съесть пару долек шоколада, который помогает сконцентрировать внимание. Следует помнить, что в день экзамена нельзя принимать никаких успокаивающих средств, они тормозят мыслительные процессы. Лучше – хорошенько выпасться (мальчикам 7-8 часов, девочкам 8-9).

ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКУ

Рекомендации поведения на экзамене:

1. **Не торопись**, внимательно прослушай информацию по заполнению бланков и о регламенте проведения экзамена. Будь внимателен при заполнении документа.
2. Соблюдай **правила** поведения на экзамене, не вскакивай и не выкрикивай с места. Если возникли вопросы к организатору – подними руку. Будь готов к получению ответов только касательно правил заполнения регистрационных бланков.
3. **Сосредоточься** на главном, на время забудь об окружающих, думай только о задании и времени его выполнения. Не спеши. Ограниченные временные рамки не должны отразиться на качестве твоей работы.
4. Начни выполнение заданий **с самого легкого**. Задания части С имеют более высокий уровень сложности. Отложи те задания, в которых сомневаешься напоследок, не зацикливаись на них. Будет глупо недобрать балов из-за того, что не успел сделать то, что знаешь.
5. Прочитай вопрос дважды до конца, **вдумайся**. Убедись, что понял вопрос, не пытайся «додумать» задание сам, спешка и неверно понятые тесты могут привести к досадным ошибкам.
6. Думай только о **текущем задании**. Взявшись за выполнение нового, забудь о предыдущем, как правило, задания не связаны между собой, не путайся. Помни, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
7. Четко **планируй время**. Разбей отведенное время на три части. Первая часть, чтобы пройтись по легким вопросам, вторая – найти решения для трудных, третья – все тщательно проверить.
8. Обязательно **проверь** все выполненные тесты. Перенес ли ты ответы с черновика в чистовик, успей вовремя заметить ошибки.
9. Будь спокоен, **не паникуй**. Используй дыхательные упражнения, аутогенные тренировки. Успех приходит в состоянии равновесия нервной системы.
10. **Не огорчайся**, если не выполнил все задания, помни, что на практике, это не всегда реально. Даже части выполненных заданий может оказаться вполне достаточным для получения хорошей оценки.