

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЕГЭ

ВЫПУСКНИКУ!!!

Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются куда-то, принимают решения. Чем больше человек преодолел в испытаниях, тем лучше он подготовлен к очередным.

Единые Государственные Экзамены – очередное испытание. Уже несколько лет ваши ровесники сдают этот экзамен. Для вас эта форма экзамена – не неожиданность, вы сознательно пошли получать среднее общее образование и знали, что вас ждет ЕГЭ. Подходит ваше время проверить себя. Тем более, что практически все вы уже прошли через подобное испытание – успешно написали сочинение по литературе в декабре этого учебного года.

Экзамены – стресс? ДА!!! **Стресс – это хорошо, это даже бодрит!** Адреналин мобилизует скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все! Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий, любители экстрима.

Нервы мешают?

Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс?

Вариантов всего-то два:

Первый: У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ.

Второй: Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести.

Приступим. Небольшой тест

Первый вариант: У Вас крепкие нервы.

Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

- С детства ты не боялся (-лась) риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!
- Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).
- Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.
- Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.
- Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.
- Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
- На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.
- Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.

- Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – создать условия для мобилизации своего мозга !

Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы:

Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.

Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.

Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23оо.

Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).

Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще мин 30-60 сна.

Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.

Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультки, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.

Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны/душ вечером (хвойные, ароматизированные).

Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).

По-хорошему советуем: ***На время подготовки и сдачи ЕГЭ никакого Интернета!*** Если только он не требуется тебе только для подготовки.

Ничего искусственно воздействующего на мозги. Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли. Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!

Помощь репетиторов – твой выбор.

Этот способ подготовки к ЕГЭ не является обязательным. Репетитор для тебя – не столько для изучения предмета, сколько для тренировки. Решение о репетиторах принимай сам на основе консультации с преподавателями школы и родителями.

Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела.

Составляй план действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут.

Успеха тебе в этой программе!

Второй вариант: Слабые нервы – как это выглядит и что делать?

Если ты узнаешь себя в приведенных признаках, читай дальше – о том, какие у тебя есть способы укрепить нервы и повысить шансы на успех.

- С детства ты помнишь, как тебе было страшно оставаться в одиночестве, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций.
- В школе возникали страхи проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, особенно – у доски, страх допустить ошибку.
- В трудных ситуациях или ожидая их, ты пытался (-лась) избежать их.
- Например, домашние уроки оттягивал (-ла) под любым предлогом.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не соображал (-ла)»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.
- Ты пытался (-лась) скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.
- Переживал (-ла) любые неудачи так сильно, что оценки ухудшались, или, наоборот, пропадало желание их улучшить, возникало неверие в себя.
- У тебя были трудности в учебе, а успеваемость ухудшалась – в 3-4-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.
- Были периоды длинной в учебный год и больше, когда интерес к учебе пропадал, было неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хотелось готовить уроки дома.

Если это про Вас, то весь период подготовки к ЕГЭ нужно использовать как полигон для тренировки себя. Необходимо быстро организовать те ресурсы личности, которыми Вы сейчас располагаете.

Нервы можно укреплять!

Режим. Удлини сон до 9-10 часов в сутки, из него 2-3 часа – дневной сон.

Питание. 4-6 раз в день, но не переедать, а до исчезновения чувства голода. Не есть непосредственно перед сном.

Сосредоточься на одном деле. На период подготовки ЕГЭ исключи все дела, НЕ связанные с ними – такие как, встречи с друзьями и гуляния, любимые фильмы и сериалы (кроме тех, что используешь для снятия стресса); рекомендуется даже на это время оставить хобби.

Биостимуляторы интеллекта.

К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.

Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них): НО порекомендовать тебе их сможет врач. Специально отмечу: чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь; только – чай и кофе!

Успокаивающие. Рекомендуем только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь! То есть, НЕ спиртовые настойки. Теплый раствор успокоительного травяного настоя важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время.

Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, назначенные врачом, а УСПОКАИВАЮЩИЕ – НЕТ!!!

Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии выпускного класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.

**ТРЕНИРУЙТЕ СВОЮ СПОСОБНОСТЬ УЧИТЬСЯ.
ДЛЯ ВАС САМОЕ ГЛАВНОЕ – ПЛАНИРОВАТЬ НА БУМАГЕ ДОСТИЖЕНИЯ НА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

Например, попробуйте самостоятельно планировать себе УСПЕХИ В УЧЕБЕ В ШКОЛЕ. Начни с тех предметов, по которым у тебя и без того неплохие оценки, и улучши успеваемость по ним на балл. Если месяц такой тренировки даст результат, перейди к такой же тренировке успеваемости, но уже по предметам для ЕГЭ для поступления в намеченный институт. Если и это тебе удастся, продолжай так непосредственно до ЕГЭ.

Подготовка к экзамену

1. Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа. Это может быть даже Ваш рисунок в желто-фиолетовых тонах.
3. Составьте план подготовки. 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 вы будете изучать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотрите и повторите.
4. Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который больше всего интересен и полезен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм, и дело пойдет.
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв или 1,5 часа (как пара в ВУЗе) работы и 30 мин - отдых)...Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ и т.п.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. А написанное вами (пусть даже шпаргалка) лучше запоминается.
7. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.
8. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
9. Отработайте для себя процедуру заполнения бланков: особенно в части «Сведения об участнике», потому что оформление верхней части бланков вы будете делать под руководством тестотехников в аудитории. Потренируйтесь в четком написании печатных букв и цифр.
10. Познакомьтесь со своими правами во время ЕГЭ. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов (но не по содержанию заданий).

11. Готовясь к экзаменам, не допускайте мысли о том, что не справитесь с заданием, гоните их - **МЫСЛЕННО РИСУЙТЕ СЕБЕ КАРТИНУ УСПЕХА.**
12. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.