

Советы психолога при подготовке к ЕГЭ

В период подготовки к экзаменам радикально менять режим дня нежелательно, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биоритмах человека. Потрудиться придется не только самому выпускнику, но и его родителям. Надеемся, что советы психолога помогут и отцам, и детям справиться с предстоящим волнением.

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

1. Не стоит выкраивать время на учебу за счет сна. Это может привести к вялости, апатии, плохому настроению, что просто недопустимо! Если есть возможность, желательна добавка к ночному сну еще час-полтора дневного.

2. Рекомендуется четырехразовое питание. Очень важно есть свежие овощи и фрукты. В качестве основных источников витаминов ешьте ржаной хлеб, яйца, печень, а также мед и грецкие орехи. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Поэтому перед экзаменом или во время него полезно выпить несколько глотков

воды. Лучше всего подходит минеральная вода, просто чистая вода или зеленый чай.

3. Правильно организованный быт поможет перенести повышенные нагрузки. Категорически нежелательно активно заниматься чем-либо ночью, принимать много кофеина и злоупотреблять никотином.

Светлана ДРУЖИНИНА



Чтобы успешно подготовиться к экзамену:

- Подготовь место для занятий.
- Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета.
- Составь план занятий (в зависимости от того, кто ты - «сова» или «жаворонок», максимально используй утренние или вечерние часы).
- Начни с самого трудного материала, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Выполняй как можно больше различных тестов по

предмету.

- Тренируйся с секундометром в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину успеха.
- Оставь один день перед экзаменом, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы. Многие считают, что для подготовки к экзамену не хватает всего одной, последней перед ним, ночи. Это неправильно. Не надо себя переутомлять. Наоборот, с вечера прогуляйся, перед сном прими душ. Выспись как можно лучше, чтобы встать с боевым настроем.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что это не является показателем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- **Помните:** главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Подготовила Юлия СТАНИСЛАВОВА.

**Советы
специалистов -
как справиться
с волнением**

Городское управление образования, как никакая другая структура, заинтересовано в отличной сдаче ЕГЭ выпускниками. Ведь средний балл - это один из показателей того, насколько эффективно работает система в целом. Чтобы помочь ребятам освоиться со сложными заданиями, на сайте горсовета размещены полезные советы, как справиться с экзаменационным волнением. Берите их на вооружение, ведь хотя до ЕГЭ еще далеко, в течение года неоднократно проводятся различные пробные тестирования, а это ваш шанс отработать все до автоматизма.

Накануне экзамена

Наиболее простые способы обмануть страх - это переименование и разговор с

Сдаем экзамены

самим собой. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться контролировать свои мысли об экзамене, придавая им позитив. Например, придумайте для ЕГЭ нейтральное название: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен». Спросите себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Если знать заранее, что возможные последствия можно будет исправить или облегчить, страх отступит.

На экзамене

Вот несколько универсальных рецептов для успешного выполнения тестирования.

■ Будь внимателен!

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

■ Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы. Торопись неспеша! Жесткие рамки отведенного времени не должны влиять на качество ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, правильно ли понял, что от тебя требуется.

■ Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

■ Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

■ Читай задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном

без страха!

воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

■ Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. Забудь о неудаче в прошлом задании, если оно оказалось тебе не по зубам. Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

■ Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключить те, которые явно не подходят.

■ Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («пер-

вый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными («второй круг»).

■ Проверь!

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

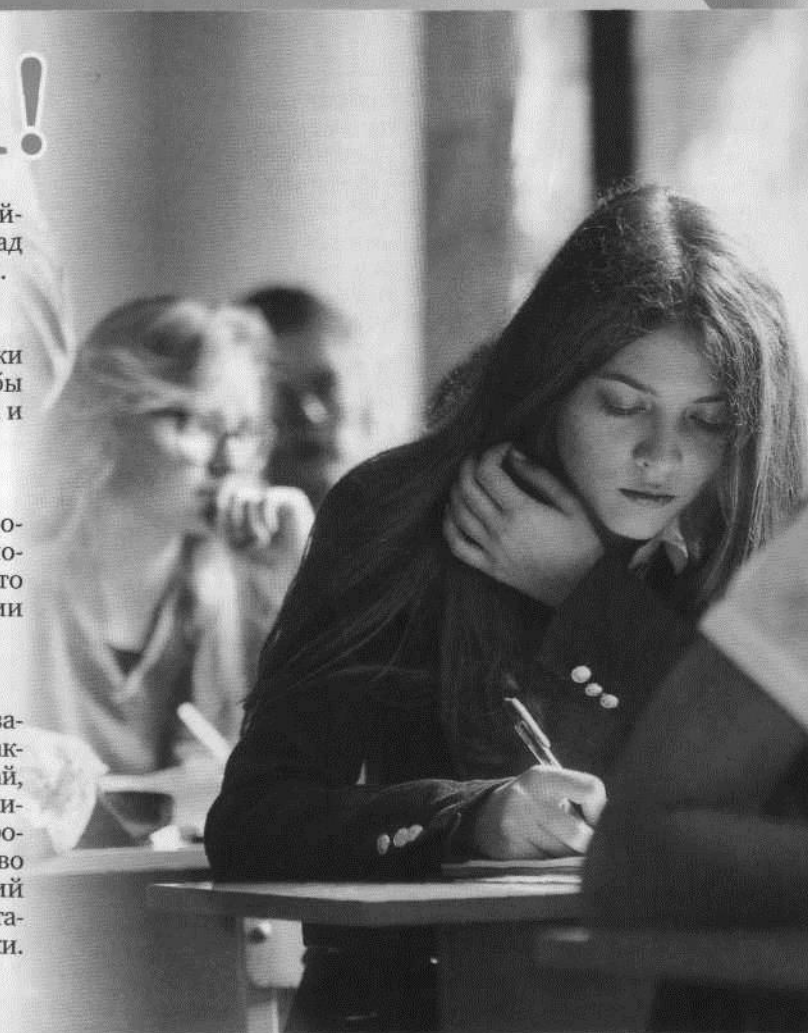
■ Угадывай!

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

■ Не огорчайся!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Окончание читайте на следующей странице.





НА ЗАМЕТКУ


**На удачу -
шоколадка и пятак!**


Что бы ни говорили скептики и реалисты, но многие студенты и школяры верят в приметы перед экзаменами. И в этом есть разумное зерно: польза от суеверий действительно есть, потому что школьник на экзамен идет уверенно и спокойно. Однако если он, кроме того, что рассовал по ботинкам пятаки, ничего не предпринимал для реальной подготовки к экзамену, вряд ли ему это поможет. К любым приметам надо относиться без фанатизма и со здоровым чувством юмора, а вот готовиться к экзамену следует серьезно!


**Самые популярные
приметы перед
экзаменом**


 Когда вы готовитесь к грядущему экзамену, ни в коем случае нельзя бросать книги и конспекты открытыми, для того чтобы выученное вами «не выветрилось».


 Загадать желание на успешную сдачу экзамена, когда в транспорте достается «счастливый» билет, когда оказываешься между двумя тезками или однофамильцами, когда проезжаешь под мостом, особенно если в этот момент по мосту идет электричка, когда чихаешь, думая об экзамене.


 В ночь перед экзаменом положить в ноги шоколадку, а наутро съесть ее вместе с «перетекшими» в нее через ноги знаниями.


 На экзамен надевать «счастливую» одежду, в которой уже успешно сдавали испытания.


 Положить под подушку учебник или конспект и спать на них ночью.


 Накануне не рекомендуется мыться, стричь ногти и волосы, а также бриться.


 Вставать утром, переступать порог своей квартиры, заходить в автобус и кабинет нужно только с левой ноги!


 Многие завязывают ниточки на запястье - «на счастье», а также вяжут узелки на этих ниточках - «на память». Либо можно взять с собой любой другой талисман.


 К удаче перевернуть в доме все стулья и табуретки вверх ножками.


 Если при выходе из дома первым встретишь мужчину - экзамен сдать, если женщину - провалишь. Или так: встретишь беременную или морского офицера, значит, хорошо, встретишь бродягу, пожарного или полицейского - не сдашь.

 Положить под левую пятку 5-рублевую монету.

 По дороге на экзамен не наступать на крышки вентиляционных люков, а если все же зазеваешься и наступишь, надо чего-нибудь коснуться рукой, чтобы «отдать неудачу».

 Добираться проверенным путем, на котором уже когда-то повезло, и обязательно заплатить за билет в транспорте.

 Не возвращаться с полдороги, если что-то забыл. А если все-таки пришлось вернуться (забыл свои шпаргалки), то обязательно надо посмотреть в зеркало и улыбнуться.

 Очень хорошо, когда знакомый человек тебя ругает во время сдачи экзамена: ты сдаешь экзамен, а он сидит дома и тебя ругает. Чем крепче ругает, тем лучше.

Подготовила
Юлия СВЕТЛОВА.

