

Психологическая подготовка к единым государственным экзаменам

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее. *Для этого организуются пробные экзамены!*

Постарайтесь организовать четкий режим дня! Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, и она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. *Меняйте умственную деятельность на двигательную!* Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулку, любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит *увеличить время сна на час.*

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. *Люди, настроенные на успех, достигают в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.* На что направлена ваша мотивация? Поставьте перед собой цель, которая Вам по силам!

О питании. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Обязательно - фрукты, курага, орехи, красная рыба, соки. Весной, после нашей долгой и пасмурной зимы, в организме недостаточное количество йода, витаминов. Педиатры обычно рекомендуют курс витаминов и препаратов для улучшения кровообращения в мозге. *Обязательно посоветуйтесь с врачом,* тем более, что встречать их будете часто во время прохождения медкомиссии для поступления в ВУЗ или ССУЗ.

Об организации своего рабочего места:

- ✓ уберите все лишнее!
- ✓ добавьте в интерьер, на стол, на стену перед столом фиолетовый и желтый цвет (две цветные карточки, цветной лоскуток) поскольку они повышают интеллектуальную активность;
- ✓ можно положить перед собой лимон! При нажиге на его кожуру, выделяется запах, который тоже активизирует умственные процессы;
- ✓ поставьте перед собой часы-будильник (не телефон с таймером, который может вас отвлекать звонками!), песочные часы, как маркер вашего успеха (от слова «успеть»).

О внешнем виде

- ✓ одеться сообразно погоде и температуре помещения (во время пробного ЕГЭ это станет понятно), тепло, удобно;
- ✓ предпочтительно выглядеть в деловом стиле: строго, удобно, деловито;
- ✓ обувь выбрать удобную, чтобы думать не о новых туфлях и о том, как они жмут, а о ЕГЭ, заданиях и решениях, о достижении цели экзамена;
- ✓ чистые волосы - всегда создают респектабельный вид! Примету о том, что голову мыть перед экзаменом нельзя, учтите за сутки до ЕГЭ;

О лучшем запоминании и воспроизведении

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Знайте, что за сутки до экзамена желательно закончить подготовку, связанную с памятью. Срабатывает *механизм реминисценции* - эффект лучшего воспроизведения запоминаемого материала по прошествии некоторого времени, для прочности запоминаемого материала нужно 24 часа.

Я желаю Вам результатов экзаменов ближе к 100!