

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

- Думайте о позитивном результате сдачи экзамена переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.
- Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на не успешность.
- Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами.
- Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; крошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.
- Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своим биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.
- Вы также можете самостоятельно воспользоваться тренинговыми упражнениями для укрепления психологического настроя и снятия повышенной стрессовой реакции организма.
- И у Вас всё обязательно получится.

Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена

- ✓ Я сажусь за своё рабочее место.
- ✓ Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.
- ✓ Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена.
- ✓ Я остаюсь спокойным, если мне попадается трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.
- ✓ Даже одна изученная тема, один решённый пример, одно разобранный правило продвигают меня дальше.
- ✓ Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не закликаюсь на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.

- ✓ Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным.
- ✓ Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена.

Рекомендации по подготовке к экзамену

- ✓ Необходимо подготовить место для занятий: лучше не держать на столе лишние предметы, удобно расположить нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- ✓ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- ✓ Составьте план подготовки к экзаменам. Для начала определите, кто Вы – «жаворонок» или «сова» и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Также важно четко определить план работы на каждый день: какие именно разделы будут пройдены и в какое время.
- ✓ Психологи рекомендуют начинать подготовку к экзамену с самого трудного для Вас раздела. Но если Вам трудно «раскачаться», начните с наиболее интересного и приятного: войдете в рабочий ритм - и дело пойдет.
- ✓ Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ✓ Не стоит стремиться к тому, чтобы прочесть 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.
- ✓ Выполняйте как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.
- ✓ Тренируйтесь иногда с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
- ✓ Готовясь к экзамену, не стоит думать о том, что Вы не справитесь с этой ситуацией. Положительный настрой будет способствовать усвоению материала.

- ✓ Желательно оставить один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.