

Подготовка учащихся к ГИА-11

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Считается, что легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является в первую очередь личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых вам еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

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

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

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 задач поможет сориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Очень важно распределить силы и время, соблюсти их правильный баланс.

Так, например, концентрация и внимание ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать

переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10–15-минутные перерывы после 40–50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Обязательно соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

В период подготовки к экзаменам главное – распределение повторений во времени. Повторять материал рекомендуется сразу в течение 15–20 минут, через 8–9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15–20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращение к тексту лучше делать, только если вспомнить материал не удастся в течение 2–3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и т. д., постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

