

Советы выпускникам по подготовке к ГИА

*Приданникова Мария Александровна,
педагог-психолог*

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

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением 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 больше, чем те, кто старается избегать неудач. 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.

Задачи:

- Выработать конструктивное отношение к экзамену.
- Научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

При **подготовке** можно выделить три основных момента:

1. Подготовка к экзамену.
2. Поведение накануне экзамена.
3. Поведение собственно во время экзамена.

1. Подготовка к экзамену:

Умение планировать свое время – это одно из главных умений. И вы чем раньше вы научитесь это делать, тем успешнее будет ваш процесс обучения в будущем.

Очень часто бывает так, что во время изучения какого-то предмета появляются посторонние мысли (комп, VK, весна...), хочется отвлечься, особенно, когда предмет не из любимых. И в этих случаях необходимы дополнительные методы, чтобы сконцентрировать внимание на занятиях.

- Во-первых, подготовь специально отведенное для учебы место. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

- Во-вторых, поза должна быть «собранная», а не развалившаяся. Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле.
- В-третьих, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут вас отвлечь.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

- Повторять 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. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго. Для облегчения запоминания сложного материала существует несколько способов:

1. Чтобы запомнить, например, телефонный номер 231-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. Например: 23 - возраст брата, 1977 - год его рождения, 5 - месяц рождения. Вместо семи единиц информации стало всего три, да и те относятся к одному и тому же человеку.
2. Для запоминания имен новых знакомых лучше всего использовать такой метод: повторять имя вслух (например, часто обращаясь к человеку по имени). Известно, что слуховая информация дольше удерживается в памяти, нежели визуальная (правда, это верно не для всех), поэтому и для запоминания номера телефона, который вы увидели написанным, повторите его вслух несколько раз.
3. Мнемонический метод. Для облегчения запоминания какого-то списка несвязанных слов придают ему другую структуру и смысловую нагрузку. Всем с детства известно, как запомнить по порядку все цвета радуги (для тех, у кого еще не было детства, сообщаем: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан" - "Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый"). Есть и другие примеры. Астрономы запоминают порядок планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун,

Плутон) с помощью такой фразы: "Морской Волк Замучил Молодого Юнгу, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка", а математики - цифры числа "пи" (3,14159265358979) фразой "How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics" (или по-русски примерно, сохранив мнемоническое правило, так: "Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию"). Здесь используется количество букв в словах.

4. Метод loci. Для начала надо пройтись по своей квартире (или другому хорошо известному вам месту) в каком-нибудь определенном порядке (например, от входной двери до дальней точки квартиры) и пронумеровать каждый предмет мебелировки, который встретится у вас на пути. Запомните этот список. Так как это хорошо известное вам место, это не составит особого труда. Может получиться до двадцати слов. Это основные, ключевые, слова, которые вы будете использовать для запоминания совершенно других слов. Предположим, у вас получилось что-то типа: "дверь, вешалка, шкаф", а запомнить вам надо список продуктов, которые необходимо купить в магазине: "сливочное масло, пакет картошки, хлеб". Вы поступаете таким образом - связываете каждый предмет, который необходимо запомнить, с предметом из ключевого списка (предметом мебели), и стараетесь это ярко и красочно представить. Сливочное масло, размазанное по двери, пакет картошки, висящий на вешалке, шкаф, битком забитый хлебом, и т.д. И тогда вам достаточно запомнить эту живописную картину, чтобы запомнить длинный (или не очень) список продуктов. Исследования показали, что этот метод очень эффективен. Подопытным предлагали запомнить пять списков по двадцать предметов в каждом. Те, кто использовали метод loci, вспоминали почти в три раза больше предметов, чем те, которые им не пользовались.

Некоторые полезные приемы перед тестированием.

- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но 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 прогулки и 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.

- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- 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.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
- **АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.
- **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г.

в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).

- ЛУК РЕПЧАТЫЙ помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.
- ОРЕХИ особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- КАПУСТА – снимает нервозность.
- ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.

Влияние пищи на эмоции

- ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья»- эндорфина.
- КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- БАНАНЫ содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Приемы снятия экзаменационной тревожности

1. Приспособление к окружающей среде
Мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги – члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
2. Переименование
Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».
3. Разговор с самим собой
Можно порекомендовать учащимся поговорить с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и

что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена лично для меня и как их облегчить?

2. Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, немного погуляй, прими душ. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Экзамен — это борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности.
- В пункт сдачи экзамена надо явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если в школе холодно, надо тепло одеться, на экзамене придётся сидеть 3 часа.

3. Во время тестирования

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов.

Несколько полезных советов для более успешной тактики тестирования:

- Самый простой и общий совет, который можно дать всем: для начала пробегитесь по вопросам и ответьте на самые легкие, не останавливаясь на сложных.
- Первое, что нужно сделать, пытаясь найти правильный ответ из нескольких предложенных, отсеять абсурдные ответы. И только потом анализировать оставшиеся варианты и выбирать правильный. Что же имеется в виду? Например, если вы решаете физику, обратите внимание на единицы измерения: скорость не измеряется в джоулях, а масса — в паскалях. Не забывайте и о здравом смысле — скорость пешехода не может составлять 150 км/час.
- Бывает, что на экзамене ребята так нервничают, что начинают щелкать задания, не дочитав до конца вопрос. Не спешите и, прежде чем выбрать один из вариантов или вписывать в клеточки слово, внимательно ознакомьтесь с заданием.

- Другая проблема – попав на сложный вопрос, некоторые юноши и девушки зависают на нем, впадают в ступор, начинают паниковать. Бросьте каверзное задание и переходите к следующему. Потратите время на трудные задания - не успеете выполнить те, которые знаете. Ваша цель – набрать как можно больше баллов.
- Не расстраивайтесь, если не нашли решения. Формат проведения ЕГЭ принципиально отличается от привычных форм выпускных и вступительных экзаменов. Если в традиционной форме отметку «отлично» заработает тот, кто в установленное время выполнил все задания, то, сдавая Единый экзамен, на такой результат сможет рассчитывать молодой человек, осиливший их часть. Школьную пятерку можно получить, набрав 70 баллов из 100. То есть достаточно решить примерно две трети теста. Правильно ответить на вопросы части «А», справиться с частью «В» и выполнить хотя бы одно задание из части «С» (или приступить к нему).
- Думай только о текущем задании! Читая новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому правила и формулы, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают правильно решить новое задание.
- 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.
- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! Выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- «А если мне не хватит времени?» Время, которое требуется на проведение экзамена, рассчитывается экспертами. Они не понаслышке знакомы с учебными буднями и могут просчитать, сколько времени понадобится среднестатистическому школьнику на выполнение теста. Плюс – работы инспектируют не менее девяти независимых экспертов. Они и выносят вердикт – можно ли за предложенное количество минут справиться с 30 заданиями по математике и 50 – по географии. Надо учитывать, что в мировой практике принято: максимальные 100 баллов должны набрать не более 0,1% от общего количества участников. При подготовке материалов и определения продолжительности экзамена учитывается и это. Так или иначе, опыт проведения ЕГЭ показывает, что время, устанавливаемое для выполнения тестов, соответствует этим требованиям. И ты должен успеть не только ответить на вопросы, но и проверить свою работу.

Литература

1. Чеботарева Е.В. Как подготовиться к сдаче ЕГЭ” //Вестник практической психологии образования № 2 (3) 2005, -с.101-102.
2. <http://volsk-tersa.edusite.ru>