

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА



Уважаемый выпускник! Хотите ли Вы успешно сдать экзамены? Предложенные рекомендации помогут Вам выбрать наиболее эффективную тактику и стратегию поведения на экзаменах, помогут поверить в себя, обучат управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации.

Для эффективной деятельности необходимы следующие условия:

- главное - настроиться на работу, поняв, что это для Вас очень важно
- помещение для занятий должно быть просторным, хорошо освещённым
- по возможности исключить посторонние шумы



КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Прежде всего, важно не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно справиться с силами и мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, затем переходите к трудному материалу. Постарайтесь ежедневно выполнять упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения.

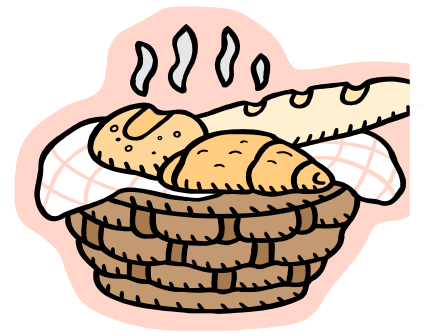


РЕЖИМ ДНЯ

Попробуйте разделить день на три части:
а) работайте с книгами, конспектами 8 часов;
б) физическая активность (прогулки, дискотеки, спорт) - 8 часов; в) сон не меньше 8 часов, тихий час после обеда не возбраняется.

ПИТАНИЕ

Оно должно быть 3 - 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Желательны грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Самое главное - не наедаться перед экзаменом!

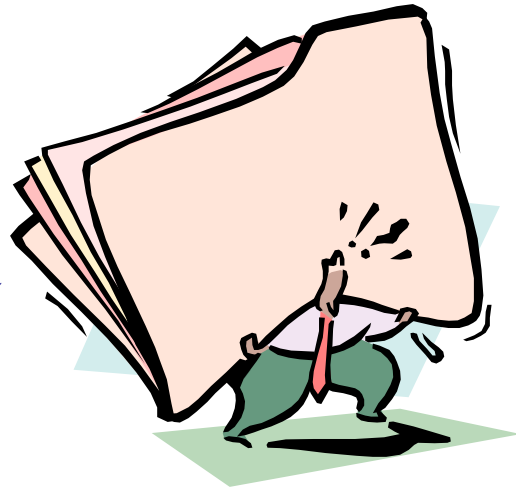


МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Главное, чтобы Вам было удобно и комфортно. Можно поставить на стол предметы или картинку в жёлто - фиолетовых тонах, т.к. эти цвета активизируют интеллект.

КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА

- вспомните и кратко запишите всё, знаете, потом проверьте правильность фактов и дат
- при чтении выделяйте главные мысли - опорные пункты ответа
- составьте краткий план ответа и напишите на отдельных листочках ответы на каждый вопрос
- в последний день перед экзаменом вам необходимо присмотреть все листочки с краткими планами ответов



НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ

- большой отрывок учить полезнее, чем короткий;
- количество запоминаемого напрямую зависит от степени понимания материала;
- лучше учить с перерывами, чем подряд; лучше понемногу, чем сразу;
- эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение;
- если работаете с двумя разными по объёму материалами, разумнее начинать с большего;
- во сне человек не запоминает, но и не забывает.



КАК ПОДДЕРЖАТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

- чередовать умственный и физический труд;
- в гимнастике отдавать предпочтения упражнениям, способствующим усилению притока крови к клеткам головного мозга (кувырки, стойки на голове и т.д.);
- беречь глаза, делать перерывы каждые 20 - 30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль);
- минимум времени на просмотр телевизора.



**Упражнения
для снятия усталости глаз**

- посмотреть попеременно вверх - вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд)
- написать глазами своё имя, отчество и фамилию
- попеременно фиксируйте взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.)
- нарисуйте любые геометрические фигуры сначала по часовой, затем против часовой стрелки

Упражнения на стимуляцию познавательных способностей

- большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавить фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно - ладонной, затем в межпальцевой плоскости, после этого поменять руки
- большим пальцем правой руки нажать на середину левой ладони, с силой совершить круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец, после этого поменять руки

Упражнения на развитие зрительной памяти

Эти упражнения лучше выполнять с друзьями.

- ведущий чертит на листе бумаги две линии разного цвета в течении 5 секунд, затем показывает остальным; они копируют линии как можно точнее (повторить 4 - 5 раз)
- ведущий, стирая поочередно, рисует геометрические фигуры, каждая из них показывается окружающим 7 секунд; когда фигуры просмотрены, они должны быть восстановлены в памяти и нарисованы в течение 5 минут на листках; в следующий раз задание рекомендуется усложнить



Во время тестирования

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:

в заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком "Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов" ты должен под номером задания пометить знаком "X" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.

в заданиях части В ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком "Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора", куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.

в заданиях части С дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.

Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.

В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

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, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество

твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании 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. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

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 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, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - 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 исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("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! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

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.

