

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того, чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

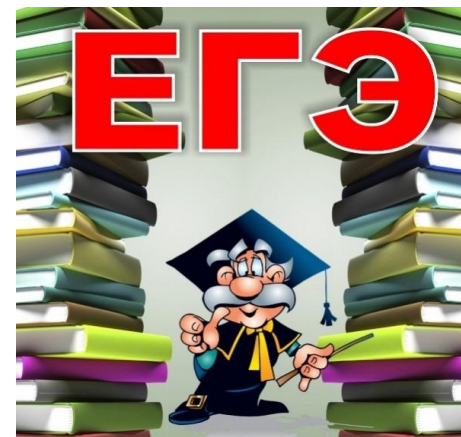
*Экзамен – это не пытка, не казнь.
Экзамен - это бой. И в этом бою самый главный и самый опасный противник – это вы сами.*

Чтобы справиться с собой при отсутствии опыта в этом деле, нужно очень много усилий. Одного количества усилий мало – они должны быть правильно направлены и распределены. Главное в деле достижения успеха на экзамене - это правильный настрой.

Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ВЫПУСКНИКАМ!



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

- ЕГЭ – лишь одно из многих жизненных испытаний, которые 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.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.



- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»



- 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 на прогулки и любимое занятие, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Главное – распределение повторения материала во времени.
- Повторять учебный материал рекомендуется сразу в течение 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.
- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена, а также с правилами заполнения бланков снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитать время на их выполнение.



- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Гораздо эффективнее расслабленная сосредоточенность, чем напряженное, скованное внимание.