

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ

1. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, бумагу и т.п. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
2. Составлять план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
3. В том случае, когда нет настроения заниматься, полезно начать с того материала, который вы знаете лучше всего, который более всего интересен.
4. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Чтобы сформировать правильный психологический настрой перед сдачей ЕГЭ, научитесь концентрироваться и расслабляться. Постарайтесь совмещать время занятий с отдыхом и спортивными упражнениями.
5. Помните, ваша задача не вызубрить материал, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.
6. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что «провалитесь», а, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Мысли о возможном «провале» недаром называют саморазрушающими. Они не только вам мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, они к тому же, как раз, и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава. Придерживайтесь позитивного мышления: вы обязательно справитесь с любым заданием, экзамен – это хорошо знакомый вам материал, который вы уже освоили.
7. Самооценка весьма важна в успешном прохождении выпускных тестов, поэтому не принижайте своих достоинств. Избегайте негативных обсуждений будущего экзамена. Не участвуйте в разговорах о сложности ЕГЭ. Измените стереотип мышления, что сдача ЕГЭ – это нечто неприятное, осознайте, что это просто экзамен, который вам предстоит сдать, вспомните приятные ситуации из школьной жизни, когда вы с успехом проходили тесты и текущие испытания.
8. Придумайте приятное занятие в качестве вознаграждения после того как вы освоите определенный объем материала. Чашка любимого напитка, любимое блюдо или занятие помогут отвлечься от подготовки и закрепят положительное отношение к учебе.
9. Хвалите себя за успешно освоенный материал. Приятные слова, произнесенные вслух, улучшат ваше настроение. Договоритесь с близкими, чтобы они оказывали вам психологическую поддержку.
10. Идя на экзамен, помните, что вы не одиноки. То, что вы испытываете сейчас, другие перенесли и выжили. Так будет и с вами.
11. Относитесь к стрессу как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.
12. Если у вас панический страх перед экзаменом, проконсультируйтесь с психологом или психотерапевтом. Они выявят ваши страхи и помогут с ними справиться. Сделайте это заранее, чтобы чувствовать уверенность во время ЕГЭ.