

## 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.

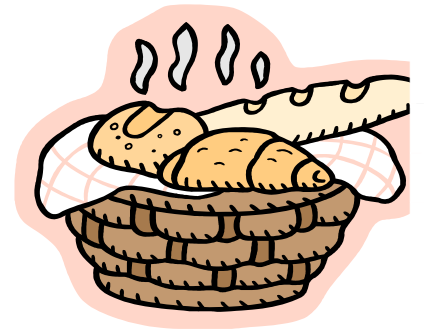


### **РЕЖИМ ДНЯ**

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!

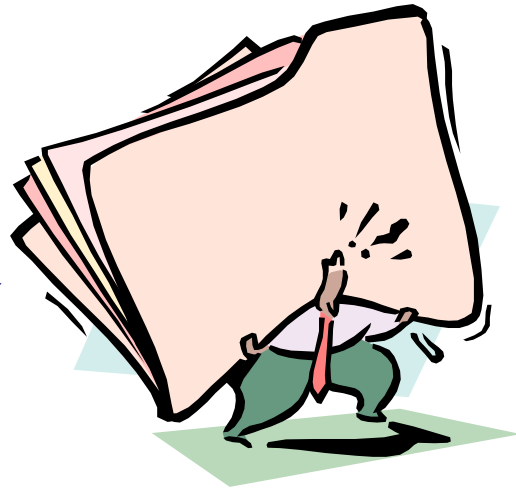


## МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

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.

