

Как подготовиться к ЕГЭ



Экзамен-это стрессовая ситуация

- Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс при сдаче выпускных и вступительных экзаменов.
- Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.
- Эффективно решать поставленные задачи помогает наличие системы работы со всеми участниками образовательного процесса.

Условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ для выпускников:

- - **познавательные** – связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности являются результатом всего периода обучения в школе!).
- - **личностные** – обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых.

Следствием личностных трудностей является повышенный уровень тревоги выпускников на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности.

- - **процессуальные** – связанные с самой процедурой единого государственного экзамена и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Напряжение нарастает из-за:

- высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ).
- возникшей угрозы снижения самооценности
- неопределенности конечного результата – даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания.
- необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации.
- дефицита времени – Недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки.
- постоянного накопления эмоционального напряжения – Эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.
- высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями.

Организация режима занятий и отдыха

- Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики.
- "За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После плотного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час, отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
- После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Организация режима занятий и отдыха

- Музыка, шум, разговоры мешают во время занятий. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
- Желательно избегать просмотра фильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
- Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Успокаивающие средства

- Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!
- При подготовке к экзаменационным испытаниям можно использовать природные биостимуляторы интеллекта. К ним относятся мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.

СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Заповеди психогигиены

- Первое. Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.
- Второе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.
- Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Дыхание - важный резерв в стабилизации ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние.

Виды дыхания

- Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном.
- При мобилизующем — после вдоха задержать дыхание. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

...улучшить память

- **Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть 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 витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день. /
- **Авакадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

... сконцентрировать внимание

- **Креветки** — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).
- **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.
- **Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...успешно грызть гранит науки

- **Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.
- **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.
- **Черника** — идеальный «промежуточный корм» для учащихся. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Что происходит в душе?

- На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддерживать хорошее настроение.
- **Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.
- **Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.
- **Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Упражнения и тренировки для развития межполушарных связей

- Упражнение «Зеркальное рисование»
- Упражнение «Ухо-нос»
- «Дом моей души»
- *Снятие напряжения и усталости после занятия.*
- *Учимся самообладанию в стрессовых условиях.*
- Снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации
- Экспресс - приемы волевой мобилизации
- Приемы психологической защиты



Спасибо за внимание!

