

увеличивая временные интервалы между повторениями. Это обеспечит запоминание надолго.

Через каждые 40-50 минут занятий при подготовке к экзамену обязательно делай перерывы на 10-15 минут.

Физические разминки, потягивания помогут снять напряжение и улучшить кровообращение.

4. Организуй правильно режим обучения и отдыха

Распредели продуктивно время :

8 часов – сон, 8 часов - учёба, 8 часов – отдых с прогулкой на свежем воздухе и физической нагрузкой.

Спать ложись не позднее 22 часов.

Перед сном не засиживайся у телевизора или компьютера. Это осложняет процесс засыпания. Лучше почитай перед сном интересную книгу.

Позаботься о правильном питании:

Приём пищи производи не менее четырёх раз в день. Стимулируют работу головного мозга такие продукты, как: рыба, творог, курага. Голодание в этот период недопустимо.

5. Накануне экзамена

-отвлекись, прогуляйся, прими душ, полноценно отдохни и как следует, выспишься; перед экзаменом запасись шоколадом (глюкоза стимулирует мозговую деятельность);

- разговоры с товарищами перед экзаменом об излишних переживаниях и страхах могут усиливать экзаменационное волнение; лучше не включайся в такие разговоры.

Успехов тебе в сдаче экзамена!

**не можешь справиться
с эмоциональным напряжением,
запишись на консультацию
к специалисту-психологу, либо
позвони по общероссийскому
телефону доверия
8 – 800 – 2000 - 122**

ГКУСО Краснодарского края «Социально-реабилитационный

центр для несовершеннолетних

пос. Кубанская степь»

Как подготовиться к экзамену

(памятка для выпускника)



Воспитатель: Атрощенко Елена Ивановна

Пос. Кубанская степь

Март 2024 год

Дорогой выпускник!

Настала ответственная и значимая пора в твоей жизни. Тебе предстоит сдать выпускной экзамен.

Помни! Государственный экзамен – это важный этап в твоей жизни, каких будет не мало! Воспринимай экзамен как жизненный этап, проверку своих способностей и возможностей. Экзамен дает возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно. Ты приобретаешь ценный опыт для становления своей личности.

Будь уверен в себе! Ты знаешь всё, что изучал.

Память сможет воспроизвести необходимый материал, когда это понадобится. Чтобы тебе легче было подготовиться и справиться со сложностями экзаменационного периода, мы подготовили для тебя несколько полезных советов.



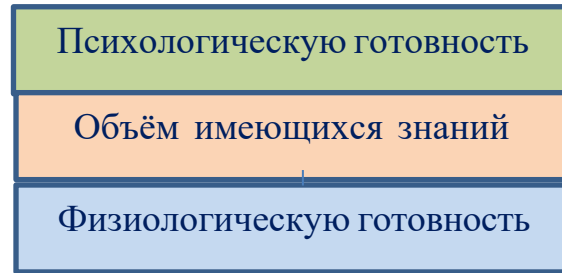
Главное условие успешной сдачи итоговой государственной аттестации — разработка индивидуальной стратегии подготовки, то есть тебе необходимо найти те приемы и способы, которые эффективны и полезны именно для тебя, что позволит добиться на экзамене наилучших результатов.

Для этого проанализируй свои сильные и слабые стороны, опыт принятия решений, свой стиль учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления

и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установку на успех.

Одной из главных причин предэкзаменационного стресса является ситуация неопределенности. Как с ней справиться?

Готовность к экзамену предполагает:



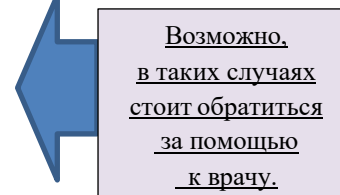
Сформировать данные компетенции можно следующими способами:

1. Подружись со стрессом

Экзамен — это стресс. Сам по себе стресс – это мобилизация организма, и в определённой степени он даже полезен. Когда люди сталкиваются с ним в жизни (а они с ним сталкиваются повсеместно), вырабатывается «психологический иммунитет». Иногда, именно в состоянии лёгкого напряжения, на ум приходят наилучшие решения. Поэтому его не надо бояться.

Негативное воздействие стресса проявляется в соматических проявлениях:

- учащённое сердцебиение;
- апатия;
- тошнота;
- головные боли;
- бессонница;
- тревога и т.д.



2. Тренируйся – это лучший способ не растеряться на экзамене

Заблаговременно ознакомься с правилами проведения экзамена и заполнения бланков; порешай пробные тестовые задания; потренируйся ориентироваться во времени и его умело распределять.

Продолжай заниматься даже после того, как тебе покажется, что ты достиг полного понимания и знания материала. Тогда ты будешь чувствовать больше уверенности в себе, и тебе будет легче вспомнить правильные ответы, если ты разволнуешься. Этим методом часто пользуются театральные актеры: они настолько хорошо заучивают свою роль, что какое бы сильное волнение их ни охватывало на сцене, слова роли произносятся как бы сами собой.

3. Используй специальные методы заучивания материала

Заучивай материал фрагментами, составляя на бумаге план.

Повторяй материал сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Знай: полезно повторять материал непосредственно перед сном (примерно за полчаса до засыпания) и, проснувшись, утром. Эффективно проговаривать материал вслух и своими словами. Для этого снова возвращайся к плану.

При каждом повторении обращай внимание на ошибки и трудные места. Удели им время.

Обращайся к тексту в учебнике только тогда, когда вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Для того, чтобы перевести информацию в долговременную память, повтори материал спустя сутки, двое и так далее, постепенно