Установка

- Трудно решиться сделать то, что сделать **невозможно!**
- Найди способ поверить в себя, вспомни факты из своей жизни, подтверждающие, что ты способен на многое.
- Прими ответственность за результат на себя, сделай все возможное, а если не получится – тогда ты будешь знать наверняка, что виноваты какие-то высшие обстоятельства (Бог, космос, судьба и т.д.).
- **Невозможно** надолго запомнить информацию, которая не имеет личной смысловой ценности. Что легче запомнить — интересное, яркое, важное или же непонятно-кому-нужное, тусклое, что пригодится лишь раз в жизни — на экзамене? Ответ очевиден!
- Найди для себя искренний и глубокий ответ на вопросы: Что несут для тебя эти знания, кроме возможности сдать экзамены? Как они тебя изменяют? Как ты себя чувствуешь, когда понимаешь этот материал?

Борьба с неизвестностью

- Тяжело переживать чувства **одиночества, неизвестности, бессилия** перед будущим.
- Во-первых, ты не один такой, и **кто сказал, что готовиться к экзамену нужно в одиночестве?** Наоборот! Гораздо продуктивнее это делать вдвоем, в группе, где тебя поддержат морально, тебе расскажут материал (ты будешь проверять), тебя выслушают (ты будешь повторять) – в итоге ты поработаешь в теплой компании с материалом в три раза больше!
- Во-вторых, нужно развеять причину страха – неизвестность! Весной обязательно пройдет пробный экзамен в пункте проведения ЕГЭ, это тебе даст возможность познакомиться место проведения экзаменов. А еще очень важно определиться, как ты будешь готовиться к экзаменам: положишься на случайное совпадение ответов теста и на удачу, поверишь в надежность остаточных знаний и специально готовиться не будешь или ты собираешься повторять материал спокойно и планомерно?
- **ОПРЕДЕЛИСЬ!** Теперь нет никакой неизвестности – все будет идти так, как ты и задумал! Ты ко всему морально готов!

Организация и запоминание

Если ты решил в прошлом пункте, что твой способ – это планомерная подготовка, то позволь тебе помочь:

- Определи количество материала, который нужно запомнить, и время, которое отведено на подготовку.
- Распредели равномерно во времени материал (отводя трудному или самому забытому больше времени).
- Составь план самостоятельных (или с репетитором) занятий.
- Старайся следовать своему плану!
- Учитывай при подготовке особенности своей памяти (как много нужно повторений, в какое время дня запоминание происходит наиболее эффективно и т.п.), пользуйся научными способами запоминания.

Например, можно воспользоваться системой повторения Франца Лёзера:

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
**	*		*			*

Уделять подготовке можно 1,5 часа (3 этапа по 30 минут с перерывами, конечно):

- Лучше, если в один 7-дневный цикл по одному предмету будет изучено не больше 2 тем, остальное время можно посвятить подготовке к другим экзаменам.
- При подготовке к экзаменам по математике и физике (решению задач и примеров):
  - Уделяй внимание теории – если формулу забудешь, то легко выведешь ее заново.
  - Отрабатывай решение на практике (примерно 20 примеров или задач на одну тему).
  - При выполнении решения (даже чернового) уделяй внимание правильному и развернутому оформлению, это помогает запомнить материал лучше.
  - Не делай ставку на зубрежку – это трудный и ненадежный путь
- При подготовке к устному или теоретическому экзамену:
  - Готовиться нужно вслух! Внутренняя речь имеет совсем другую структуру по сравнению с внешней и дает мнимую уверенность в себе.
  - При оказании помощи другому в подготовке не подсказывайте, а лишь акцентируйте внимание на факт неточности или ошибки – самому говорящему нужно вспомнить или перечитать соответственное место в учебнике.
  - Старайся конспектировать материал, схематизировать – тогда тебе легче будет вспомнить логику рассуждения.
  - При изготовлении шпаргалок человек прорабатывает, записывает, ужимает и систематизирует информацию, составляет план, поэтому шанс на запоминание велик.
  - Можно совмещать аудио-уроки или устное повторение с двигательной активностью (уборкой, зарядкой, рисованием).

Здоровье

- **В комнате, где ты спишь и занимаешься, должен быть свежий воздух.** Температура, как бы часто ты не болел, не должна быть выше 18 градусов. Лучше потеплее одеться.
- **Спать можно и 5 часов, но важно лечь пораньше**. И уж точно не допускай выполнения уроков до полуночи. Сон должен начаться в 22.00, в крайнем случае, в 23.00.
- Воздух ночью в комнате должен быть не теплее 16 градусов, желательно увлажнить его при помощи специальных приборов или просто положить мокрое полотенце на батарею.
- Чтобы лучше спалось, ужинать нужно примерно за 2-3 часа до сна. Тогда пища уже усвоится, а человек еще не проголодается.
- Очень хорошо **перед сном успокоиться**. Помолиться, придти в равновесие. Если это не принято в семье, то можно почитать что-то не слишком эмоциональное — например, учебник.
- **Х**отя бы 5-10 минут по утрам нужно делать зарядку, чтобы организм проснулся, чтобы

кровь начала циркулировать, чтобы исчезла вялость. Очень важно включить в гимнастику упражнения для спины, ведь, ты проводишь, сидя за неудобными партами по 7-9 часов в день.

- Больше пей воды!

Волшебная гимнастика для мозга

(авторы С. Смирнова, О. Гутман, Т. Исакова, Г. Горина под рук. О. Троицкой)

Предложенные упражнения помогут при сдаче экзамена, на уроках, при выполнении домашних заданий, в любой ситуации, когда необходимо экстренно повысить уровень внимания, придать тонус мыслительным процессам и вообще мозговой деятельности.

«Кнопки мозга» - выполняется стоя или сидя. (Способствует обогащению мозга кислородом, за счет чего улучшается восприятие информации, мозг «просыпается»).

- Ноги стоят удобно, параллельно друг другу. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром, таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний – на второй.
- Слегка массируем эти точки пальцами. Рука в области пупка просто спокойно лежит.
- Меняем руки и повторяем упражнение.

«Перекрестные шаги» - выполняются сидя или стоя. (Активизируют работу обоих полушарий головного мозга. Упражнение помогает настроиться на любую деятельность, способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоению информации, помогает развитию способности быстрого чтения, активного слушания).

- Локтем левой руки нужно тянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги.
- Потом локтем правой руки - тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги.

«Крюки Деннисона» - выполняются сидя или стоя. (Способствуют снижению уровня напряжения, стресса, тревожности, помогает сосредоточиться и довести дело до конца).

- Ноги перекрести.
- Вытяни руки вперед, сложи пальцы рук в замок и прижми к груди (пальцы не отпускаем).
- Рот закрыт, язычок упирается в нёбо.
- Закрытые глаза «смотрят» вверх. Голова при этом не поднимается.

Накануне

Вечером накануне экзамена нужно прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Утром лучше выпить зеленого или черного чая (не кофе), съесть что-нибудь калорийное, но не жирное (например, кашу, мюсли, фрукты, орехи, шоколад), взять с собой минеральную или простую воду (не сок).

Будет прекрасно, если ты сделаешь зарядку и примешь освежающий душ.

Постарайся создать у себя радостное, даже праздничное, настроение (послушай соответственную музыку, пообщайся с близкими, пошути с друзьями) перед тем, как войти в экзаменационный класс. Этим ты поможешь себе преодолеть торможение нервной системы, возникающее при стрессе.

Удачи тебе!

ПОДГОТОВКА К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

(рекомендации учащимся)

Зачем нужны государственные экзамены? Чтобы пугать вас, заставлять учиться, чтобы вносить раздор в семьи? Не кажется ли вам, что экзамены заменили собой в ваших мыслях уже и сам смысл обучения в школе?

Но на самом-то деле, экзамен вовсе не цель учебы, а лишь поверка знаний. Неудачно сданный экзамен показывает, что человек не может пока становиться специалистом, учиться в техникуме или институте, что на сегодняшний день этот выпускник не готов идти дальше, ведь из него может получиться нерадивый врач, невежественный учитель, безалаберный инженер. Такой профессионал навредит обществу и уничтожит репутацию самого человека.

Поэтому экзамены так важны. Но, если вы почти всегда старались, не ленились, работали на уроках или, по-крайней мере, интенсивно готовились к экзаменам в последний год, проявляя над собой волю, то беспокоиться не о чем.

В любом случае, неудача на экзамене не должна пугать вас катастрофой и крушением жизни. Надо понимать, что все возможно исправить. Но понадобится время на переподготовку и пересдачу. Поэтому нужно попытаться сделать все возможное сейчас.