

шенном 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.

### Если экзамен сдан успешно:

- ◆ Похвали себя. Позволь себе ласковые слова в свой адрес.
- ◆ Постарайся отыскать в себе положительные действия и качества за которые стоит себя похвалить. Скажи: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению)
- ◆ Побалуй себя сюрпризом.

### Если ты «завалил» экзамен:

- ◆ Задумайся и попытайся ответить на вопросы: «почему это произошло. В чем моя ошибка?»
- ◆ Скажи себе: «Отрицательный результат - это тоже определенный опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться—и я смогу!»
- ◆ Хорошенько разозлился на себя и берись за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

## Успехов на экзаменах!



МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара  
Педагог-психолог  
Злобина Ирина Николаевна

## Экзамены—это не страшно!



*Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа!*

## Подготовка к экзамену

1. **Подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо и в этих тонах.

2. **Составь план занятий.**

Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

3. **Готовься в тишине.**

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий, но это не так. Продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины.

### Режим дня

Раздели день на 3 части— учебный труд—8 часов, отдых—8 часов, сон—8 часов.

Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если

голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее.

Комната должна быть прохладной и хорошо проветренной. Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь — она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.

### Питание

Трех-четырёх разовое, калорийное, богатое витаминами. Отдавать предпочтение рыбе мясу, молочным продуктам, овощам, фруктам.

В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и стимулирующих интеллектуальную деятельность специалисты-диетологи называют:

- сырую тертую морковь с растительным маслом, ананасовый сок, которые улучшают память;
- капусту, которая снижает стресс;
- витамин "С" (лимон, апельсин) — освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- шоколад — питает клетки мозга;
- авокадо (по половинке плода ежедневно);
- креветки (100 г в день) помогут сконцентрировать внимание
- орехи (100-200 г в день, утром и вечером) благоприятно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему.

### Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капилляр-



ных ручек с черными чернилами.

### Во время тестирования

- ◆ Постарайся **поддерживать у себя позитивное мышление** в течение всего времени, отведенного на выполнение работы.
- ◆ **Не поддавайся негативным изменениям** в своем настроении.
- ◆ **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 спеша!** 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 недоборать 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, ре-

