

СЕМЬ ШАГОВ К УСПЕХУ

Как подготовиться и настроиться на экзамены

Дорогой выпускник! Тебе предстоит одно из важных испытаний в твоей жизни – Единый государственный экзамен. От уровня твоих знаний, качества подготовки и психологического настроения зависит твой успех. Надеемся, что предлагаемые здесь материалы помогут тебе организовать эффективную подготовку к экзаменам и обрести рабочий настрой.

ПРИ ПОДГОТОВКЕ

1. Оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши...
2. В интерьере комнаты желательно иметь желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность).
3. Составить план подготовки. Четко определить, что именно сегодня будет изучаться и сколько должно быть изучено.
4. Начинать с самого трудного, с раздела, который заведомо знаете хуже всего.
5. Не принимать успокоительные средства и медикаменты. Лучше их заменить полноценным здоровым сном и пешими прогулками на свежем воздухе. Каждый час при подготовке делать гимнастические упражнения, это снимает напряжение в мышцах и даст силы для усвоения новой информации.
6. Полноценное питание. Пища должна быть богата белком, он будет питать головной мозг. Добавить витаминные продукты – овощи (капуста, морковь), фрукты (бананы, апельсины, грейпфрукты).
7. Несколько раз выполнить тренировочные экзаменационные задания, за отведенное время. Рекомендуется участие в репетиционном тестировании (в центре «Высота» есть КИМы по всем предметам - как по обязательным, так и по предметам по выбору).

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

1. Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения.
2. Перед сном совершите прогулку, хорошо выспитесь.
4. Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.
5. Перед самим экзаменом съезть пару долек шоколада – это поможет сконцентрироваться на задании. Еще шоколад помогает справиться со стрессом.
6. Если в день экзамена жарко, то нужно взять бутылочку питьевой воды (не минеральной, не сладкой, а простой).
7. Одежда должна быть удобной и привычной, не тесной! Лучше светлая пастельных тонов.

НА ЭКЗАМЕНЕ

1. **Сосредоточиться!** Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов. Проведите упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.
2. **Начать с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.
3. **Пропускать** трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.
4. **Читать задание до конца!** Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
5. **Не отвлекаться!** Думать только о текущем задании!
6. **Исключать!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. **Оставить время** для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

ПЕРЕД СДАЧЕЙ РАБОТЫ

Не спешите. Просто посидите две минуты. Сделайте несколько глубоких вдохов. Ничего не хотите добавить к своему ответу? Помните, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо уже запечатано. Если вам больше ничего не пришло в голову, то можете сдавать работу.