

- ◆ Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключить те, которые явно не подходят
- ◆ Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись 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

- ◆ Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ◆ При необходимости используй интуицию! 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.



Успехов Вам!
Будьте здоровы!

**МБОУ «Нартаская средняя обще-
образовательная школа»**
Апрель

Памятка о том, как убереечь себя от стресса или секреты успешной сдачи экзаменов



Все люди волнуются перед экзаменом, контрольной работой, спортивными соревнованиями и другими важными событиями. Это совершенно нормально и даже полезно, так как волнение помогает нам сосредоточить свои силы на решение самой важной на данный момент задачи. Но если мы волнуемся слишком сильно, то волнение не помогает сосредоточиться а, наоборот, отвлекает.

Существует несколько способов, которые помогают уменьшить волнение при подготовке к экзамену:

- ◆ Заранее узнать всю информацию о предстоящем событии: что и каким образом будет происходить, что потребуется от нас и т.д. Чем больше мы знаем, тем меньше мы волнуемся.
- ◆ Попробовать не просто заучить требуемый материал, а разобраться в нем. Если это контрольная или экзамен, то важно понять логику изложения материала, если это спортивные соревнования, то перед тем как тренировать те или иные движения, имеет смысл медленно выполнить требуемое движение в воображении.
- ◆ Готовиться к важному событию лучше всего вместе с кем-то. Тогда каждый сможет помочь другим разобраться в том, что сам хорошо понимает.
- ◆ Занятия должны сочетаться с отдыхом. Уметь снимать напряжение также важно, как и уметь сосредоточенно и напряженно работать. Поэтому необходимо внимательно относиться и к организации собственного отдыха., высыпаться.

Справиться с чрезмерным волнением может помочь выполнение двух простых упражнений:

- Визуализация: «Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуясь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».
- Усиление страха: Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга? - Ответ может показаться странным: заставить себя волноваться.
- Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу.



Как успешно сдать ЕГЭ

- ◆ Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сконцентрироваться и забыть про окружающих
- ◆ Начни с легкого! Вначале отвечай на те вопросы, в задании 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
- ◆ Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения
- ◆ Читай задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что усилия задания будут поняты тобой "по первым словам", а концовка будет достроена в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.