**Подготовка к экзаменам.**

 В период подготовки к экзаменам часто возникают вопросы: Так ли я готовлюсь? Как правильно готовиться? Проблема умения учиться сложна.

 Первое с чего надо начинать подготовку к экзамену, - это расчет времени. Причем выполнять его надо очень тщательно, учитывая абсолютно все.

 Если позволяет время, нужно стремиться сделать повторение распределенным по времени, а не концентрированным. Именно поэтому учителя всегда советуют ребятам начинать повторение за несколько месяцев до экзаменов. Если ученик повторит материал дважды. Раз, допустим в апреле и раз перед экзаменом, то это даст гораздо более высокий результат. Чем при повторении накануне экзамена.

 Существует старое правило, предложенное когда-то знаменитым философом и математиком Декартом. Нужно возвращаться к повторению доказательства до тех пор, пока все его пункты не будут схватываться одномоментно, сразу.

 Для успешного изучения материала нужно правильно ставить цели для запоминания его. Именно от мотивации зависит продуктивность запоминания. Если ученик запоминает материал с установкой, что эта информация понадобится в скором времени, то материал усваивается быстрее, помнится дольше, воспроизводится точнее.

 Для того чтобы улучшить свою память, тренировать ее следует знать законы памяти.

1. Для лучшего запоминания необходимо думать. Необходимо во всем искать смысл. Не следует зубрить заданный параграф, повторяя про себя строчку за строчкой. Результат будет значительно лучше, если постараться найти в тексте главную мысль, сделать конспект.
2. Интерес к материалу повышает продуктивность запоминания. Следует чаще оценивать, что даст полученная информация. Если польза действительно ожидается, то читать будет интереснее, а следовательно, больше запомнится.
3. К предстоящей работе с материалом следует готовиться. Психологами установлено, что новое гораздо легче усваивается, если предварительно прочитать что-либо популярное на эту тему. Либо можно подумать над тем, что вы знаете на предложенную тему, оценить, насколько информация пополнит знания.
4. Не следует перегружать информацией память за короткий промежуток времени. Ученые-психологи раскрыли секрет запоминания. Оказывается, объем оперативной памяти «семь», т.е. при одновременном восприятии мы можем удержать в памяти в среднем 7 объектов. Это могут быть 7 слов, 7 фраз, 7 параграфов. Причем легче запомнить первый и последний элементы ряда.
5. Не следует учить друг за другом похожие предметы. Так не следует учить физику после математики, а литературу после истории. Учеными давно замечено, что лучший способ забыть все, только что выученное, - попытаться тут же запомнить нечто похожее.
6. Необходимо бороться с забывчивостью

 Бороться с забывчивостью можно следующим образом: представляя обстановку, в которой происходило событие, можно припомнить и само это событие. Это объясняется тем, что одновременные впечатления имеют свойства вызывать друг друга. Так, узелок на память, завязанный в определенной ситуации, или крестик, нарисованный на руке, в последствии помогают вспомнить и повод, по которому они появились.

1. Вся информация должна восприниматься как законченное целое. Так стихотворение или параграф надо прочитать целиком и пытаться рассказать сразу все. Это поможет потом быстро восстановить в памяти весь материал.

**Как развить память?**

У человека несколько видов памяти. Чем большее их число вы задействуете при подготовке к экзаменам, тем лучше усвоится необходимый материал. Во в время занятий не нужно изолироваться от родных и сидеть в полной тишине. Не нужно писать конспекты ручкой одного цвета в одну большую тетрадь или длинную шпаргалку. Изучая материал выделяйте важные места маркерами или цветными ручками. Делайте необычные заметки и рисунки на полях. Чем труднее материал, тем ярче должны быть цвета: желтый, оранжевый, алый и желто-зеленый запоминаются лучше других. Иностранные слова и фразы лучше повторять вслух по нескольку раз. Воодушевить память могут и запахи. Во время заучивания, а затем на экзамене стимулируйте мозг различными ароматами. При чем для каждой дисциплины используйте определенный запах: хвои, кофе, цитрусовых.

Большинство видов памяти укрепляет музицирование. Музыканты имеют лучшую слуховую, тактильную, ритмическую, ассоциативную и др. виды памяти, нежели немузыканты.

У каждого человека виды памяти развиты по – разному. Для развития памяти эффективен метод нейробики. В ее основе лежит осознанное изменение алгоритма привычных действий. Например, вы плохо запоминаете написанное. Ваши действия: если вы правша, попробуйте записать нужную информацию в кратком виде левой рукой и наоборот. Все, что вы проделаете, идя от обратного, ваша память зафиксирует намертво. Но психологи советуют во время подготовки к экзаменам использовать нейробику ограниченно. Это небольшой, но все-таки стресс.

**Как повторять?**

Учеными установлено, что через полчаса забывается 40% выученного материала, а через 6 часов – 70%.

Если информацию нужно запомнить надолго, то её лучше

повторять с такими интервалами:

 - сразу же после прочтения,

 - затем через 15-20 минут,

 - далее через 8-9 часов,

 - через 24 часа.

***Метод повторения Корсакова***

* Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, дата), так как больше всего теряется информации на первых стадиях запоминания.
* Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

 1-й день – 2 раза;

 2-й – 1 раз;

 3-й – без повторений;

 4-й – 1 раз;

 5-й – без повторений;

 6-й – без повторений;

 7-й – 1 раз.

* Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия надо повторить материал через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и еще раз через 24 часа. Для лучшего запоминания количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.
* Там, где целесообразно, применяйте комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений. При комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно повторяется. Взаимосвязи воспринимаются быстрее и лучше, а обязательное число повторений сокращается.
* Вы усваиваете быстрее материал, если постоянно проговариваете его вслух. Вместо того, чтобы снова и снова прочитывать, лучше, прочитывая громко повторить, прежде чем вы сделаете перерыв или прекратите изучение. Тем самым вы внесете больше смысла в учебный процесс воспроизведения
* Позитивная установка стимулирует запоминание. Вы можете усилить веру в свою память, если будете постоянно говорить: «С каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше». Если вы внушаете себе, что у вас плохая память, что вы не можете ничего запомнить, что вы быстро все забываете, то тогда ваша память получает установку и действительно плохо справляется с тем, сто нужно запомнить.
* Вы усваиваете быстрее и долго сохраняете в памяти материал, если регулярно делаете маленькие перерывы. Наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно себя немножко физически встряхнуть – потянуться, открыть окно, заглянуть в какой-нибудь журнал. После 1 часа занятий нужно сделать паузу более длительную, приблизительно 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается многие часы, то после двух часов работы следует сделать паузы от 20 до 30 минут, во время которых можно заняться более основательно чем-нибудь, например, прогуляться. После рабочей фазы длительностью 4 часа необходимо более длительное отключение от занятий.

**Методы запоминания словесной информации**

***Метод ключевых слов (выделение опорных пунктов)***

Этот метод применяется при запоминании длинных текстов. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из них выделяются основные мысли и минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый «костяк» текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

***Метод 6 вопросов***

«Кто? Что? Когда? Где? Как?» Этот метод используют на курсах журналистики в США. Он заключается в том, что при чтении любого текста необходимо задавать шесть вопросов: «Кто главные действующие лица? Что именно происходит? Когда и где происходит действие? Почему и как?» При этом надо время от времени записывать полученные ответы на бумаге.

Модификацией метода 6 вопросов является метод быстрой оценки информации. Он заключается в том, чтобы:

* бегло ознакомиться с текстом (просмотреть текст для выявления его главной мысли);
* задать вопросы (переформулировать подзаголовки, преобразовав их в вопросы, а затем при чтении текста искать на них ответы);
* сделать памятки в тексте (выявить его структурную композицию, при этом найти основные идеи, которые будут ответами на ваши вопросы);
* пересказать устно или про себя эти идеи одну за другим. Зафиксировать их кратко на бумаге:
* повторно просмотреть текст (вновь акцентируя внимание на основных идеях и порядке их изложения, т.е. внутренней структуре текста).

В результате должен получиться общий профиль, который нужно дополнить существенными деталями. Сравнить свои заметки с текстом, чтобы закрепить его усвоение. Обратите внимание на то, что вы забыли, а также на то, что вспомнили. Сделайте выводы: удалось ли вам найти ответы на все вопросы, выяснили ли вы точку зрения автора, есть ли у автора противоречия, предрассудки, ошибочные суждения и т.п. Попробуйте сформулировать, почему ваше мнение именно таково, и точно описать, что именно вам нравится, а что нет. Таким образом, вы разовьете свое критическое чувство и станете искушенным читателем.

***Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов***

 Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или вовремя него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом:

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

***Приемы, снижающие экзаменационную тревожность***

 *1. Приспособление к окружающей среде*. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, ОГЭ является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги - члены экзаменационных комиссий.

 Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи - демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

*2. Переименование*. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

*3. Разговор с самим собой*. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

*4. Систематическая десенситизация*. Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

* Встать утром и выслушать мамины указания.
* Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
* Поездка на место проведения экзамена.
* Рассаживание по местам.
* Получение тестовых бланков.
* Заполнение бланков - титульных листов.
* Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

***Приемы снимающие напряжение мышц***

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

Взяв билет (или перед началом письменной работы), Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, НЕСКОЛЬКО РАЗ. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5 – 6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5 – 6 раз произнеси слова: «Левая рука тяжелая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершение сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

***1.Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»***

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторить это упражнение три раза.

Таким образом, организм освободиться от напряжения в 12 основных точках.

И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

***2.Дыхательное упражнение:***

А) Вдох(4секунды) – Задержка дыхания(4сек) – Выдох(4сек)

***3.Гимнастика.*** (*Выполнять через каждые 1.5часа умственной работы*):

1) Сидя на стуле. Ноги прямые. Носки стоп на себя –(3-4сек); расслабить ноги-(3-4сек); вытянуть носки –(3-4сек).

2) Напрячь мышцы ягодиц(3-4сек); расслабиться

3) Напрячь мышцы спины и свести лопатки (3-4сек); расслабиться.

4) Руки согнуть в локтях. Локти удерживать на уровне плеч. Ладони сложить вместе. Давить ладонью на ладонь(4-5сек); расслабиться.

5) Сидя на стуле упереться руками в сидение, слегка приподнять себя(3-4сек); расслабиться.

6) На вдохе выпятить мышцы живота, на выдохе – втянуть живот (3-4 раза).

***Упражнения снимающие напряжение глаз***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватать сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполним два упражнения:

1. посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
2. нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед тобой (20 сек.)

***Эмоциональный настрой на успешную работу***

1) Вдох(4секунды) – Задержка дыхания(4сек) – Выдох(4сек)

2) Установка:

а) Я совершенно спокоен. Я собран, мыслю четко.

б) Я весел и раскован. Моё тело легко, движения свободны и красивы.

 Я уверен в себе.

в) Я справлюсь с напряжением в любой момент когда пожелаю.

г) Внутренне я ощущаю что у меня все будет в порядке.

д) Настроение приподнятое, голова ясная, я верю в успех.

***Прием самовнушения***

Утром говорите себе:

«Именно сегодня я буду самым спокойным и выдержанным.

Именно сегодня у меня все получится. Именно сегодня я буду находчивым и уверенным. Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».