

ПЕРВЫЙ ШАГ: ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ЕГЭ

В период экзаменов всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, наше личное отношение к событию. Поэтому важно сформировать адекватное отношение к ситуации. Оно помогает разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

ПОМНИТЕ: ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не стоит придавать событию излишнюю важность, чтобы не преувеличивать волнение.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Итак, давайте обсудим некоторые полезные приемы на этапе подготовке к экзаменам.

Важным шагом к успеху на экзамене является позитивная установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Необходимо настроиться на успех!

Рекомендации на этапе планирования подготовки к сдаче ЕГЭ

Многие волнуются, что не успеют всё выучить к экзаменам, так как объем материала им кажется огромным. Но выучить весь учебный материал вполне реально, для этого достаточно времени.

Необходимо:

- собрать информацию о проведении экзамена, так как заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимает эффект неожиданности на экзамене и общую тревожность;
- продумать способы подготовки к предметам;
- распределить ежедневную учебную нагрузку по дням.

I. Организуй своё рабочее место

Подготовь свой рабочий стол. Создай деловую атмосферу рабочего места. Убери лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Кстати, в интерьер комнаты можно ввести предметы (картинку или какую-нибудь вещь), глядя на которые вы будете получать заряд положительных эмоций, то, что будет мотивировать вас на работу. Кому-то

из вас таким мотиватором станет фото уважаемого вами человека, добившегося успеха, а кому-то – объекты ваших собственных достижений в прошлом (кубки, медали, грамоты), подтверждающие вашу способность добиваться поставленной цели.

Добавьте цветowych пятен в своё рабочее пространство, это может быть любимого цвета композиция, статуэтка, фоторамка или др. Можно отдать предпочтение, например, желтому, оранжевому и фиолетовому цветам. Желтый и оранжевый цвет у многих поднимает настроение, повышает активность, а фиолетовый - настраивает на интеллектуальную деятельность.

Кроме того, хорошо снимает усталость и добавляет энергии запах цитрусовых.

II. Поставь перед собой четкие цели:

Самая долгосрочная и большая цель – это успешно сдать ЕГЭ. Она находится высоко, как будто на вершине горы, и чтобы покорить эту вершину, нужно выстроить план своего пошагового восхождения на неё. В одночасье оказаться на вершине невозможно, поэтому необходимо разбить большую цель на более мелкие задачи с указанием конкретного времени выполнения и ожидаемого результата.

Как гласит восточная мудрость: «Путь в тысячу миль начинается с первого шага». Поэтому вам нужно четко определить для себя шаги к главной цели – успешной сдаче ЕГЭ, начиная с сегодняшнего дня и до дня экзамена.

Например:

- какой цели я хочу достичь к концу учебного года и каким будет мой конкретный результат, по которому я пойму, что цель достигнута;
- какую цель я ставлю себе на ближайшие три месяца и какой результат хочу получить;
- какова моя цель на месяц, что будет итогом работы за этот месяц;
- что я планирую сделать в ближайшую неделю;
- и, наконец, какую цель я ставлю на сегодня, какой первый шаг я сделаю уже сейчас для достижения своей главной цели.

Краткосрочный план занятий лучше всего составлять на неделю. Главное – план должен быть конкретным! Уточняй, что именно в тот или иной день будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы буду изучать, что получу в результате.

Если очень трудно собраться с силами и с мыслями: берись за изучение сначала легкого, интересного для тебя, а потом переходи к изучению трудного материала.

III. Правильно распределяй свои ресурсы. Не забывай, что в пути нужны силы. Определи свои индивидуальные особенности работоспособности в течение суток. Обрати внимание: кто ты - «сова» или «жаворонок» - чтобы максимально использовать утренние или вечерние часы.

Ежедневно выполняй упражнения на снятие внутреннего напряжения, усталости, достижение расслабления, систематически занимайся физическими упражнениями.

УСПЕШНОГО И КОМФОРТНОГО ВАМ ПРОДВИЖЕНИЯ К УСПЕХУ!