



ЕГЭ на мою голову!

Полезные советы по борьбе со стрессом и напряжением в период экзаменов

Наступило время, когда выпускник живет от экзамена до экзамена. Стресс и напряжение возрастают с каждым днем. Как их преодолеть?

ТЕСТОВАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

«Я катастрофически боюсь экзаменов! У меня осталась всего пара дней до сдачи химии. Я усердно готовилась в течение года, ходила к репетитору, но я очень переживаю, что во время экзамена всё забуду и наберу мало баллов», – делится своими переживаниями ученица 11-го класса Ирина Спирс.

Подобные мысли волнуют многих выпускников. И это, в общем-то, нормальная реакция человека. Но что делать, когда волнение перерастает в панику? Любой экзамен – это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, растерянность, паника, страх, ночные кошмары – вот далеко не полный перечень недугов в период сдачи экзаменов. Как же преодолеть это нелегкое испытание?

– Обязательно чередуйте учебный труд и отдых, – советует школьный психолог Наталья Казакова. – Условно разделите сутки на три части по восемь часов. Первую часть отведите на здоровый сон, вторую – на подготовку и повторение материала, а третью посвятите развлечениям, отдыху, общению со сверстниками. Не нужно сутками сидеть за учебниками, так желаемого результата не достигнете. В перерывах между подготовкой слушайте музыку, делайте спортивные упражнения.



Когда впервые видишь задание, можешь подумать, что абсолютно ничего не знаешь. Но нужно только сосредоточиться, и что-нибудь обязательно вспомнится.

ПИТАНИЕ ДЛЯ УМА

Немалую роль в подготовке к экзаменам играет правильное питание. Благодаря пище у нас имеются сила и энергия для работы. В период экзаменационной подготовки мозг нуждается в огромном количестве энергии и питательных веществ. Необходимо пополнять запасы, существует достаточно большой список полезных продуктов, чтобы ты взбодрился, чувствовал себя свежим и здоровым.

За ночь перед экзаменом необходимо хорошо выспаться, поэтому диетологи советуют включить в рацион крахмальные продукты. Макароны, картофель, рис и хлеб подойдут

отлично – помогут спокойно и сладко спать. Также пригодится стакан молока, лучше теплого – это тоже поможет вам заснуть. Самое главное – избегайте кофе, чай и содержащую кофеин колу, так как они не дадут вам сохранить спокойствие. Не стоит приходить на экзамен уставшим, это сильно ухудшает память, внимание и скорость мышления.

Утром, когда вы встали выспавшимся и хорошо отдохнувшим, съешьте что-нибудь с очень высоким содержанием белка и клетчатки. Замечательно подойдут яйца, грибы или фасоль, не помешает много хлеба и тостов.

Не забудьте перед экзаменом взять с собой плитку шоколада, бутылку воды и немного орехов, тогда вы сможете подкрепить свой организм и не чувствовать дику усталость.

РОДИТЕЛИ ПОДДЕРЖАТ

Родительское внимание тоже немаловажно для успешной сдачи ЕГЭ. Нам необходимо чувствовать вашу поддержку. Откажитесь от упреков и нотаций, научитесь доверять нам. Постарайтесь заранее настроить нас на положительный результат. Объясните, что, несмотря на любой итог, мы все равно останемся для вас самыми лучшими. Таким образом вы снизите напряжение и тревожность и обеспечите нам подходящие условия для занятий.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

Экзамен – это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Вот универсальные советы для более успешного выполнения тестов:

1. Торопись не спеши! Жесткие временные рамки не долж-

ваясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

3. 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.

4. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

5. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

6. Оставь время для проверки своей работы, хотя бы столько, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

7. Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

8. 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.

Ни пуха ни пера! Успешной вам сдачи экзаменов!

Виктория ФЕДОРЕНКО.



Во время тестирования на посторонние дела лучше не отвлекаться: вдруг потом не хватит времени!

ОТВЛЕКИСЬ

Чтобы немного расслабиться, «НЭ» предлагает тебе подборку цитат по материалам Интернета из сочинений части С. Почитай, посмейся, но сам таких ошибок постарайся не допускать.

Русский язык:
«Автора вгоняет в смуту тот факт, что...».
«Дантес отнял жизнь у другого человека, сделав это сжатием одного пальца».
«Также можно найти пример в литературе и истории. В литературе – Мойдодыр, а в истории Цезарь. Они всегда всё доводили до конца».

Литература:
«Раскольников убивает старую приёмщицу из ломбарда».
«Достоевский в своём романе «Мастер и Маргарита» утверждает...».
«Читая книгу, читатель развивается, узнаёт новые слова».
«Так, в произведении Гончарова «Обломов» рыбак, предавший родину, был казнён. Справедливо? Справедливо!».

МНЕНИЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

Татьяна ХОХЛОВА:

–Я в этом году сдаю литературу, английский, историю, математику и русский. С литературой помогает школьный педагог и тетя, русского в школе хватает так же, как и математики. По истории сначала сама готовилась, сейчас вместе с учителем, иностранный – так же. На тесты можно себя натаскать, логически выйти к правильному ответу, но сейчас не по всем предметам есть именно тестовые задания, их число каждый год сокращают. В начале года думала, что завалю математику: сейчас хоть что-то понимаю, потом боялась аудирования на английском (вдруг вообще ничего не пойму). И так с каждым предметом.

Александра ЛАВРУШИНА:

–Я сдаю пять предметов: обществознание, русский язык,

биологию, математику, литературу. По русскому и литературе я ездила на воскресные курсы в УрФУ. По математике ходила к репетитору, потому что в школе у нас как-то запущена с ней ситуация. Нас готовят только к русскому, литературе и биологии. А вообще мне кажется, что к ЕГЭ можно подготовиться и самому.

Вероника БУЛДАКОВА:

–Кроме основных предметов, я сдаю обществознание и географию. Больше полугода ходила на подготовительные занятия в УГГУ, так как планирую поступать в этот университет. В школе нас тоже хорошо готовят к экзаменам, поэтому к репетиторам не ходила, к тому же они очень дорогие. И вообще, я уверена, что сдать экзамены хорошо. Главное – не бояться и знать, чего хочешь!