

Чтобы переваривать знания,  
надо поглощать их с аппетитом.

А. Франс



МАОУ «Лицей № 14 имени Заслуженного  
учителя Российской Федерации А.М. Кузьмина»

Как справиться со стрессом  
в период экзаменов  
(рекомендации для  
сдающих ОГЭ/ЕГЭ)

Удачи на экзаменах!  
У тебя все получится!!!



1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно добавить в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

2. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что конкретно ты сегодня будешь изучать, какие именно разделы и темы.

3. Придерживайся основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, который хорошо знаком, а начинать изучение с незнакомого, нового.

4. Используй время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учи в то время суток, когда высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

5. К сложному материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривая его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз утром.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно это делать на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать для быстрого повторения материала.

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые части, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые части материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая основную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схем. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. Пересказ текста своими словами приводит к его лучшему запоминанию, нежели многократное чтение, поскольку это активная умственная деятельность, как и любая другая аналитическая работа с текстом. Это может быть перекomпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, использование контрастного фона.

9. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

10. Тренируйся с секундомером в руках, засекая время выполнения тестов.

11. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

12. Готовясь к экзаменам, не думай о том, что не справишься с заданием, а, наоборот, мысленно рисуй себе картину триумфа. У тебя все получится! В любых ситуациях, ты найдешь выход!

13. Планируй свое будущее независимо от результатов экзамена. Плохо сданный экзамен – это не конец света, а горький, но иногда необходимый опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.

14. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботься о своем здоровье! Нужно своевременно и полноценно питаться. Не забывай о прогулках на свежем воздухе, перерывах во время занятий. Хорошо отдыхай – сон тебе жизненно необходим. Ни в коем случае не засиживайся допоздна перед экзаменом!

15. Чередуй занятия и отдых: 40 минут интеллектуальной нагрузки, затем 10 минут перерыв. Можно в это время потанцевать, помыть посуду, сделать зарядку, полить цветы, принять душ, послушать музыку.

16. Ежедневно выполняй упражнения, которые способствуют снятию усталости. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями – рисованием, лепкой, пением. Можно послушать музыку или сходить в кино, театр, на выставку. Хорошо помогают занятия спортом, бассейн, массаж.

**100 баллов**