Методы повышения эффективности учащегося перед сдачей ЕГЭ и ОГЭ

 Выпускники всегда испытывают настоящий стресс перед таким важным шагом в их жизни как ЕГЭ. Слово «экзамен» переводится как испытания. В момент подготовки и сдачи экзаменов выпускнику приходится испытывать не только свои знания, но и особенности своего организма. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение, сильное волнение, стресс.

 Стресс и волнение являются абсолютно нормальной реакцией. Одной из причин сильного волнения является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Это поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена. Когда человек не может изменить ситуацию, надо изменить отношение к ней. Надо принять эту ситуацию как необходимую. Помните, не все так страшно, как кажется.

 1. Прежде всего, не забывайте о физической активности. Любая двигательная деятельность приводит к повышению обменных процессов в организме.

 2. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может

всегда быть совершенным.

 3. Мотивируйте себя на выполнение цели через награду. Наш мозг будет активнее работать, если знает, что в итоге будет вознаграждение. Ставьте перед собой маленькие задачи и, выполняя их, получите обещанное вознаграждение.

 4. Не бойтесь ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Принимайте свои ошибки и пробуйте еще раз.

 5. Составьте распорядок дня, в который обязательно надо включить чередование умственной нагрузки, физической и отдыха.

 6. Заранее ознакомьтесь с правилами и процедурой экзамена. Это поможет вам не терять времени на заполнение бланков и других неожиданных ситуаций.

 7. Участвуйте в написании тренировочных работ в школе. Можно самому организовать процедуру проведения экзамена у себя дома, соблюдая все моменты сдачи экзамена и проиграть ее от начала и до конца.

8. Нет таких ошибок, которые невозможно исправить. После ЕГЭ жизнь будет продолжаться независимо от результатов. Чтобы ни случилось на экзамене, катастрофы не будет.

 Питание и режим дня

 Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты как: рыба, мясо, овощи, фрукты, творог, орехи, курага, шоколад и т. д. стимулируют работу головного мозга. Из напитков следует употреблять простую или минеральную воду, зеленый чай. Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

 Накануне экзамена не забудьте отдохнуть и как следует выспаться. С утра перед экзаменом возьмите с собой шоколадку. Шоколад повышает глюкозу, которая стимулирует мозговую деятельность.

Рекомендации по заучиванию материала

1. Организуйте информацию: Разбейте материал на более мелкие части или тематические блоки, что упростит запоминание.

2. Используйте различные методы изучения: Экспериментируйте с разными методами, такими как чтение вслух, запись конспектов, изучение через обсуждение с товарищами или использование ассоциаций и мнемонических уловок.

3. Повторение и практика: Регулярное повторение материала, а также решение практических задач и тестов помогут закрепить знания.

4. Физическая активность: Удивительно, но физическая активность может помочь улучшить запоминание. Регулярные занятия спортом или даже простые прогулки могут улучшить умственную работу.

5. Визуализация: превратите информацию в визуальные концепции, такие как диаграммы, схемы, рисунки – это может помочь лучше усвоить материал.

6. Отдых и сон: не стоит забывать об организации полноценного отдыха и достаточного времени для сна. Это важно для консолидации знаний.

Эти рекомендации могут помочь эффективнее учиться и запоминать материал.

Как быстро успокоится на экзамене и отбросить волнение

Успокоиться на экзамене и отбросить волнение можно с помощью нескольких техник:

 1. Глубокое дыхание

Попробуйте методику глубокого дыхания, которая помогает снизить уровень стресса и успокоиться. Сфокусируйтесь на каждом вдохе и выдохе, делая их медленно и глубоко.

 2. Позитивное мышление

Попробуйте переключить свое внимание с негативных мыслей на более позитивные. Визуализируйте успешное завершение экзамена и положительный результат.

 3. Мысленное расслабление

Проходите посредством своего тела мысленно, расслабляя каждую его часть, начиная от ног и заканчивая головой. Это поможет уменьшить напряжение.

 4. Подготовка заранее

Хорошая подготовка и знание того, что вы сделали все возможное, помогут вам поверить в себя и уменьшить волнение.

 5. Практика медитации

Регулярная медитация может помочь улучшить контроль над мыслями и эмоциями, что в свою очередь поможет быстрее успокоиться в стрессовой ситуации, например, на экзамене.

 Попробуйте эти техники заранее, чтобы понять, какая из них работает лучше всего для вас.

 7. Что делать во время экзамена

1. Сосредоточься. Забудь про остальных и делай задания. Для тебя должны существовать только бланк, КИМ и часы.

2. Не спеши, но и не будь слишком медленным. Перечитай несколько раз задание, перепроверь и уже тогда переступай к другому.

3. Начинай с легких заданий. Если ты не знаешь ответа или сомневаешься в нем оставь на потом, перейди к легким и реши их. Это поможет тебе войти в рабочий ритм.

4. Читай задание внимательно и до конца, в них бывают подвохи. Спешка тут будет явно лишняя.

5. Исключай неверные варианты ответов. Есть задания, где легче отбросить неправильные варианты ответом и таким методом прийти к правильному.

6. Рассчитай время так, чтобы тебе хватило на решение заданий и их проверку.

7. Если ты не уверен в своем варианте ответа, и ты колеблешься среди двух вариантов угадывай, либо выбирай тот, который тебе кажется. Доверься интуиции.

 В заключение, можно отметить, что изучение способов формулирования мозговой и физиологической активности на экзаменах для старшеклассников играет важную роль в образовательном процессе.

 Понимание того, какие методы предпочтительны для предотвращения стресса и улучшения когнитивной активности старшеклассников, может помочь им достичь более высоких результатов в учебе, а также снизить уровень тревожности в период экзаменов.

 Это также может способствовать общему психофизиологическому благополучию учащихся и формированию их адаптивных стратегий поведения в условиях учебного напряжения.

 Разработка и внедрение конкретных практических рекомендаций по улучшению мозговой и физиологической активности на экзаменах для старшеклассников является перспективным направлением дальнейших педагогических исследований и работы с учащимися. Не расстраивайся, у тебя получится. Верь в себя

 Список используемой литературы

1.Бадьина Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому

государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение

образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции

(17 февраля 2005 года) / Институт повышения квалификации и

переподготовки работников образования курганской области. – Курган, 2005.

2. Абрамян Т.В. Психологические особенности переживания

школьниками опасности в период сдачи ЕГЭ [Текст] - Проблемы и

перспективы развития образования в России, 2016

3. Бережная Г.С. Формирование психологической готовности

школьников к ЕГЭ И ОГЭ в сборнике: Тенденции развития

образования: педагог, образовательная организация, общество, 2018. Под

редакцией Ж.В. Мурзиной. 2018