

ГИА: твой путь к успеху: как сдать ЕГЭ без нервного срыва.

Стресс – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействия. Высокое психологическое напряжение перед ЕГЭ - очень актуальная проблема в настоящее время. Но чаще всего это напряжение вызвано новой обстановкой, которая очень давит на подростков.

Подготовка к экзамену:

- Ежедневно изучай новые темы по предмету, который планируешь сдавать на ЕГЭ, так постепенно будет увеличиваться багаж знаний.
- Планируй время. Планируя, ты всегда сможешь найти время на подготовку.
- Решай регулярно пробники ЕГЭ. Чем чаще ты будешь решать пробники, тем привычнее будет обстановка ЕГЭ
- Выясняй свои ошибки. Обращай внимание на ошибки и разбирайся в них. Так ты сможешь выяснить какие у тебя пробелы и быстро их восполнить.

Накануне экзамена:

- Самое главное- сон. Подготовка изматывает. В результате пробуждения – ощущение разбитости, снижение концентрации внимания и прогрессирующая тревожность. Сон должен длиться не менее 8 часов.
- Физическая нагрузка.
- Репетиция экзамена. Изучите процедуру экзаменов. Это поможет побороть волнение и страх. Засеките секундомер, чтобы привыкнуть к ограниченному времени.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Во время экзамена:

- Дыхательные упражнения помогают снять напряжение и будут очень полезны на экзамене
- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий – это поможет справиться с ситуацией.
- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.