

# Как успешно справиться со всеми контрольными и ЕГЭ?



**Советы выпускникам  
начальной школы  
подготовила  
педагог-психолог  
И. А. Эктова**

# Какие правила надо соблюдать при подготовке

- Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- Составь план подготовки. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего, интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.



- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Готовясь к работе, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.



- Не забывай о вкусной и здоровой пище. Для работы мозга полезен шоколад, арахис улучшает память, внимание, снимает утомление. Для улучшения памяти полезна селедка. А вот крепкий чай, кофе или специальные препараты могут только навредить.
- Утром не забудьте позавтракать! И обязательно запаситесь чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать ГЛЮКОЗЫ.



# Приемы, помогающие сосредоточиться

- Попробуйте написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.
- Сядьте за стол, где лежат книги и тетради, закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: "Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!" В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.





- Накануне прогуляйся, выспись, чтобы встать здоровым, свежим, отдохнувшим.
- Если вы очень волнуетесь, используйте прием «доведение до абсурда». Представьте себе все самое страшное, что может случиться во время контрольной. Попробуйте по сильнее напугать себя. И тут вы обнаружите, что бояться вам в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия можно пережить.



# Если вы начнете испытывать усталость:

- сделайте паузу в работе (через каждые 15 минут пауза на 2-3 минуты);
- выйдите из комнаты, или переместитесь в другую ее часть;
- подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают;
- опустите ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты.

# Помогут снять напряжение

- спортивные занятия
- контрастный душ
- скомкать, порвать и выбросить газету
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- посмотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.





# Во время написания работы:

- Сосредоточься и забудь про окружающих! Для тебя должны существовать только текст заданий. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.



- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- 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.



- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Помни, что очень важна положительная самооценка: проговаривай про себя: "Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо..."



# Как лучше запоминать



- Рассказывай вслух
- Используй картинки, схемы, планы
- Придумай с первыми буквами, слогами или словами связные предложения («Каждый охотник желает знать где сидит фазан»)
- Разбей на куски (не больше 7 )
- Ищи связи (кошка сидит и смотрит на свечу)

# Тренируем память

## 1. Упражнение

Задание: Послушайте пары слов, затем я буду называть вам первое слово, а вы должны вспомнить второе

Почта-письмо  
Дверь-крыша  
Поле-лес  
Огород –помидоры  
Дерево- дуб

Тарелка-чашка  
Ложка-вилка  
Круг-  
треугольник  
Небо-  
планета  
Дорога-  
поворот

почт  
а

двер  
ь

поле

огор  
од

дере  
во

ложк  
а

таре  
лка

круг

небо

дорог  
а



## 2. Упражнение

Задание: Запомните планеты солнечной системы в определенном порядке. Для этого составьте предложение из слов, которые начинаются из первых букв планет (М, В, и т.д)

Меркурий

Венера

Земля

Марс

Юпитер

Сатурн

Уран

Нептун

Плутон



ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

