

## Совет-наставление для будущих победителей!

### *Дорогие одиннадцатиклассники 2023-го года выпуска!*

Незабываемая, насыщенная яркими воспоминаниями школьная пара, к сожалению, завершается. Я с огромной радостью хочу поделиться с вами своим бесценным опытом, приобретённым годом ранее, чтобы помочь вам достойно справиться с предстоящими экзаменами.

Ожидания от экзаменов гораздо хуже, чем всё может оказаться наяву. По крайней мере, именно так всё складывается у тех выпускников, кто с уверенностью отправляется на экзамен и не пытается во всём искать подвох. Стремительное ожидание подвоха, к нашему несчастью, быстро материализуется.

Пожалуй, мне стоит начать с того, как правильно относиться к подготовке в преддверии сессии. На примере нашего класса я лишний раз убедился, что чрезмерно фанатичное отношение к экзамену, когда пик ответственности доходит до бессонных ночей и нервных истощений, совершенно бесполезен. Такой подход действует во вред абсолютно всем, даже стойким спортсменам и подкованным знаниями отличникам. У человека переход информации из кратковременной памяти в долговременную осуществляется во сне, а многие выпускники об этом не знают. Подорванное из-за страстного желания высокого балла здоровье значительно снижает всяческие шансы на достойные результаты. Никакие цифры, престижные вузы и мечты об образовании не должны быть для вас выше собственного здоровья. Баланс работы и отдыха жизненно необходим, чтобы весь процесс сдачи экзаменов прошёл оптимально.

Не буду пытаться убедить вас в простоте некоторых экзаменов, потому что в этой системе всё, конечно же, субъективно. Однако человек, объективно знающий свой уровень и смело апеллирующий имеющимися знаниями, уж точно получит достойный результат по любимому предмету. На мой взгляд, за несколько дней до экзамена лучше всего заниматься практикой, чтобы обогащать свой опыт решения вариантов. Шанс на правильный ответ возрастает прежде всего из практики, поэтому при подготовке устраивайте себе «марафон» однотипных заданий. В результате вы почувствуете приятную лёгкость, которая за считанные секунды поможет справиться с несколькими заданиями. Накануне экзамена повторите термины по обществознанию, клише для сочинения и другой материал, требующий знания наизусть. Последний день подготовки используйте с пользой, но лишний раз не перегружайте себя. Этот день ещё и последний для того, чтобы набраться сил перед завтрашней сдачей.

Возможно, когда вы смотрели на своих одноклассников, у вас возникало чувство, будто в сравнении с ними вы некачественно готовитесь. В некоторых случаях это поучительно, потому что появляется больше мотивации. Однако не существует одинаково правильных для всех методов подготовки: каждый сам выстраивает свой подход к экзаменам. Не увлекайтесь такими сравнениями, ведь именно от них появляется паническая боязнь *«закрывать учебник и всё забыть»*.

Придаёт настрой перед экзаменом совместная прогулка с друзьями до школы, где предстоит сдача.

Сидя в аудитории экзамена, не уходите в себя. Не стоит лишний раз фокусироваться на волнении и мыслях о происходящем, лучше всего находите способ отвлечь себя. Возможно, это покажется странным, но рассматривание кабинета и вида из окна помогало временно забыть о важности и тревожности происходящего. Для меня было необходимо относиться к экзамену таким образом, чтобы я в своём подсознании мог приуменьшать значимость происходящего до чего-то более естественного и случающегося с нами ежедневно. Подготовка к экзамену требует огромной ответственности, но ощущение груза серьёзности в день сдачи, к сожалению, как мне кажется, напротив, отягчает всё внутри и чувствительно оказывает негативный эффект. Тягостные мысли нужно постепенно разгружать, чтобы в целом на экзамене чувствовать себя комфортно и физически, и морально. Способы снятия такого напряжения стоит искать ещё при подготовке к экзамену. Это

помогает сконцентрироваться и лучше апеллировать знаниями. Благодаря такому отношению, абсолютно честно говоря, не подтвердилось ни одно моё опасение.

При выдаче заданий рекомендую вам, вопреки желанию скорее посмотреть на предстоящие задания, этого не делать. Слишком много впечатлений в один момент, что многие выпускники мгновенно теряются и впадают в панику. Закройте свои задания листком для черновика и, когда будете готовы приступить к выполнению, постепенно опускайте листочек, открывая себе одно задание за другим. Такой метод очень помогает справиться с волнением, поскольку всё на экзамене для вас будет проходить постепенно, без каких-либо резких движений и поворотов. Вас обязательно посетят мысли, будто сегодня вы не готовы и хотели бы продлить срок подготовки. Лично я всегда старался блокировать подобные мысли. Больше всего удовольствия вам должно доставлять ощущение, что это конец репетиторам и переживаниям. Вы сможете почувствовать себя раз и навсегда свободными от тягостного напряжения, которое преследует вас на протяжении долгого времени. При таком подходе к ЕГЭ вы не будете убегать от самих себя. Можно сказать, что сдача экзамена – некое принятие того, что вы дошли до финала крайне непростого пути и сегодня с гордостью за самих себя можете расстаться с этим недугом. Конечно, для нашего класса была важна взаимная поддержка. Каждый раз, когда кому-то предстояло идти на экзамен, почти каждый в классном чате писал от себя напутствие с пожеланием удачи. Энергетика, которой заряжал класс, вызывала огромный прилив сил. В значительной степени помогает сдать экзамен вера в свои душевные силы, которая не определяется никакими суевериями.

Надеюсь, мои советы помогут вам успешно подготовиться к экзаменам. Я уверен, что вами будет гордиться школа. Верьте в свои силы, и тогда всё обязательно получится! Желаю удачи и высоких результатов!

*Баринков Дмитрий, выпускник 2022*