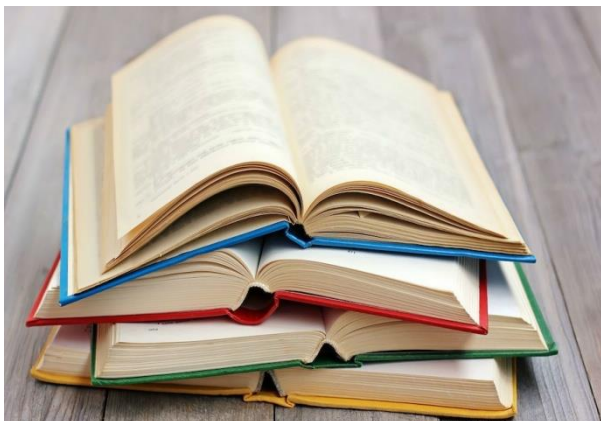


## ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

### Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов?



Дорогие выпускники! В период подготовки и сдачи экзаменов человек затрачивает большое количество сил, энергии и здоровья. Для того, чтобы эффективно подготовиться и сдать экзамены, прежде всего, нужно иметь прочные знания по предметам, но не менее важно уметь запоминать текст, регулировать собственную работоспособность, справляться с тревогой. Поэтому в период подготовки к экзаменам и в процессе их сдачи важно правильно себя психологически настроить. Надеемся, что предложенные рекомендации помогут вам успешно сдать экзамены!

### Рекомендации по подготовке к экзамену

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Позаботься о хорошем освещении. Сделай место для занятий уютным. Таким, чтобы тебе хотелось заниматься именно в этом месте.



Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

2. Составь план занятий на каждый день. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь изучать, какие именно разделы и темы. Лучше начать с того вопроса, который знаешь хуже всего. Но если тебе это трудно, можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет быстрее.

Оформи этот план и повесь над столом.

3. Чередуй занятия и отдых: 25-30 минут занятий, затем 15-20 минут - перерыв. Можно в это время помочь родителям по дому (помыть посуду, например, или полить цветы), сделать зарядку, принять душ, послушать расслабляющую музыку.

Если устали глаза, значит, устал и организм. Делай гимнастику для глаз:



- ❖ Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- ❖ Нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию;
- ❖ Попеременно фиксирую взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом - на листке бумаги перед собой (20 сек)

4. Чтобы лучше запомнить материал, составь план, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Попроси родителей помочь тебе. Пусть зададут тебе вопросы по изученному материалу или поговорят с тобой об этом. Материал, изучаемый в такой форме, запоминается лучше.

5. Готовясь к экзаменам, всегда думай о том, что ты справишься с заданием на экзамене.



### Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, нужно повторить весь материал в последнюю перед экзаменом ночь. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением бодрости, силы, «боевого» настроения.

## **Во время экзамена**

Сосредоточься! После того, как ты понял суть задания, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только задание и учитель.

Не бойся! Время, отведенное на подготовку к ответу, не должно пугать тебя и влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как написать ответ или выполнить задание, 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, ты войдешь в рабочий ритм и сможешь отвечать на более трудные вопросы.

### Как выучить учебный материал?

Главным условием успешной сдачи экзамена была и остается хорошая предметная подготовка. Для этого необходимо начинать готовиться к экзаменам как можно раньше. Придерживайся основного правила: «Не теряй времени зря».

Используй время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время, когда хорошо думается, то есть высокая работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

И минимум телевизионных передач и игр на телефоне!

Успеха тебе и отличных результатов!