

## **Памятка для выпускников**

### **Психологическая готовность к экзаменам**

Хорошо сдать экзамены можно, если:

- Правильно к нему готовиться, то есть освоить навыки быстрого запоминания и понимания информации;
- Уметь его проходить, то есть видеть условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выражать свою мысль;
- Владеть приемами эмоционального контроля.

Поэтому полезно:

1. Выходя с любого урока, повтори основную мысль в трех предложениях. Это самый быстрый способ учиться хорошо!
2. На уроках, слушая учителя, старайся сформулировать вопросы ему. Это помогает осмысленно воспринимать информацию и лучше ее запоминать.
3. Используй при запоминании все каналы восприятия: рисуй схемы, проговаривай вслух, пиши пальцем в воздухе.
4. Выдели ежедневное время подготовки к экзаменам.
5. Выдели ежедневное время для отдыха. От умственного переутомления помогает избавиться любая физическая активность- прогулки, спорт, танцы. Компьютер, телефон- враги мозгу во время подготовки к экзамену.
6. Тренируй умение думать, а не действовать автоматически: старайся увидеть в окружающих предметах как можно больше разных оттенков, меняй мелочи (выполняй действия привычные непривычным способом); старайся каждый раз отвечать по-новому и оригинально на типичные вопросы («как дела?») и сам формулируй эти вопросы по-разному.
7. Повторяй и используй основные термины, законы и формулы.
8. Работая с большим текстом, используй «5П»:?  
1П- просмотри текст;  
2П- придумай к нему вопросы;  
3П- пометь карандашом самые важные слова;  
4П- перескажи используя ключевые слова;  
5П- просмотри текст повторно.
9. Развивать внимание, память и речь
  - Используй мнемотехнические приемы.
  - Записывай на лист все условия, поэтапный план действий, которые должны быть выполнены, перед выполнением задания- внимательно прочитай и проговори про себя все условия.
  - Для тренировки памяти старайся чаще запоминать что-либо из обычных вещей/действий. При запоминании информации необходимо полностью разбираться в материале.
  - Почувствовав утомление – выполни упражнения на восстановление: отвлекись на 1 минуту – переключи внимание.
  - Использовать приемы релаксации и самоконтроля. Например, переключение внимания всегда снижает волнение. Используй успокаивающее дыхание.

**Успехов на экзаменах!**