

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

***Готовимся к экзаменам***  
***(рекомендации)***

педагог-психолог  
Анна Михайловна Дементьева

*Анжеро-Судженск*  
*2020*

## *Как готовиться к экзаменам?*

- Выясните, когда и какие экзамены Вам предстоит сдавать.
- Начинайте готовиться к экзаменам заранее и спокойно, для этого составьте план, расписание по дням и часам.
- Распределите нагрузку равномерно, так, чтобы она была вам по силам.



## *Как готовиться к экзаменам?*

- Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего.
- Но если будет трудно «раскачаться», то можно начать с того материала, который Вам будет интереснее и приятнее всего.



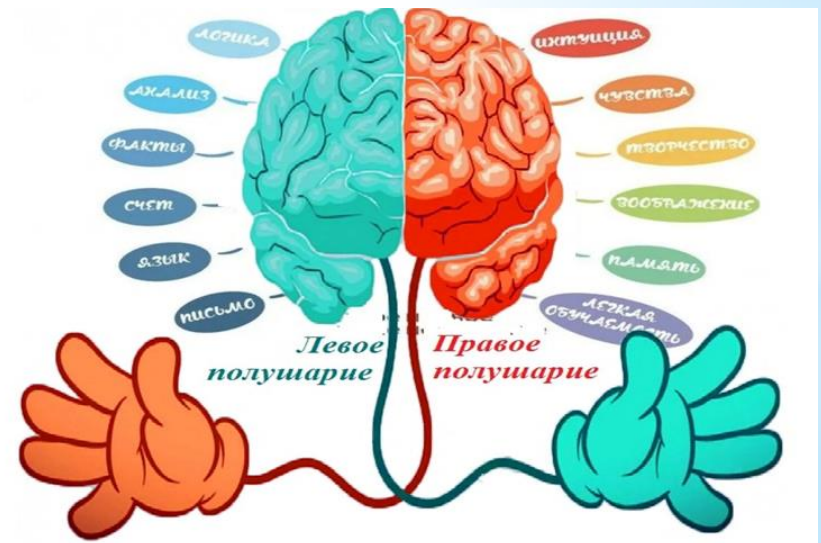
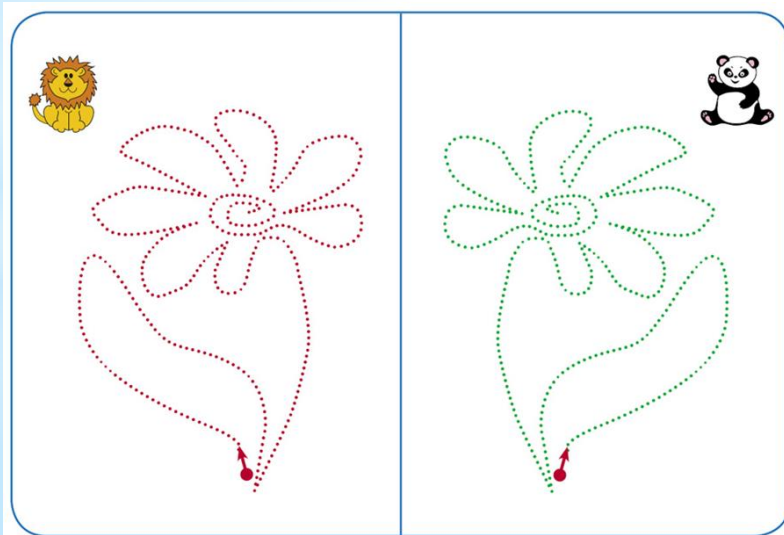
## *Как готовиться к экзаменам?*

- Чередуйте занятия и отдых ( прогулки на свежем воздухе, физический труд или упражнения, хобби, уборка в квартире и пр.), например: 40 минут работы и минут 10 перерыв. Помните, что внимание и память ослабевают, если долго заниматься однообразной работой.
- Работайте продуктивно, но старайтесь избегать переутомления!



## Как готовиться к экзаменам?

- Для активизации работы мозга в целом, и гармонизации работы обоих полушарий рекомендуется выполнять нейропсихологические упражнения, например: «КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ» и пр.
- Также, для активной работы мозга требуется много жидкости, полезными будут: вода обычная, или минеральная, зелёный чай.
- Сладкий чай и шоколад также стимулируют интеллектуальную деятельность.





## *Как готовиться к экзаменам?*

- Соблюдайте режим дня. Это поможет сохранять и рационально использовать ресурсы Вашего организма.
- Спите не менее 8 часов в сутки.
- Правильное питание также благотворно влияет на работу мозга и всего организма в целом.



## *Рекомендации по заучиванию материала*

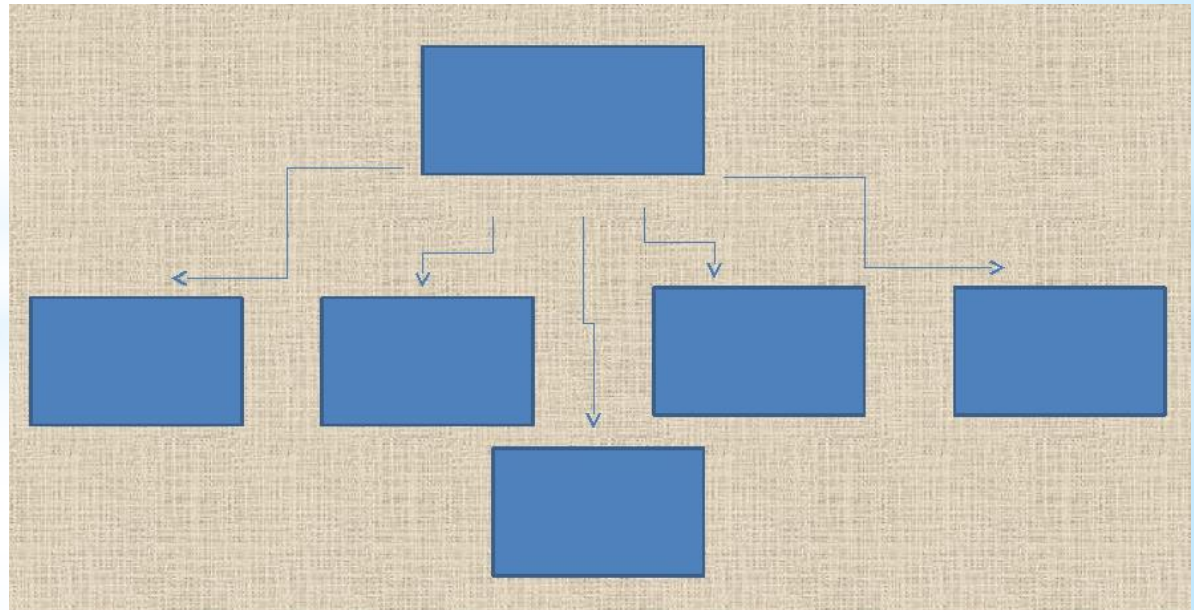
### Главное - распределение повторений во времени!

- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.



## *Рекомендации по заучиванию материала*

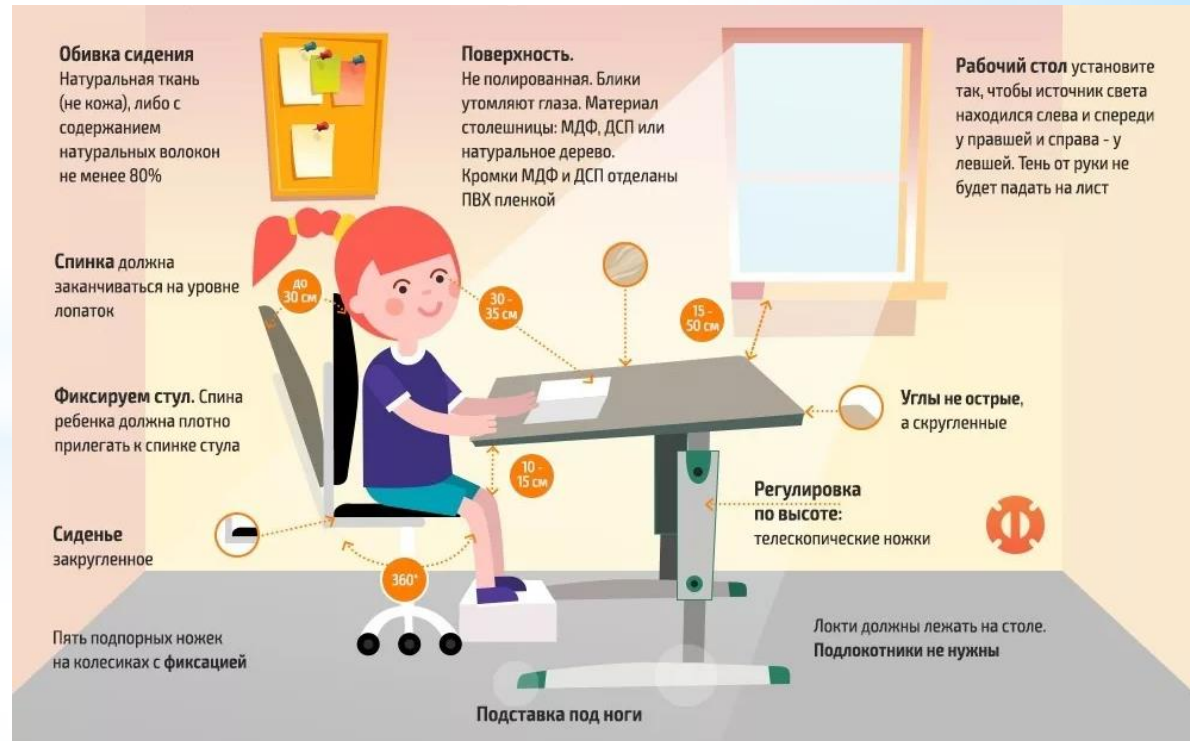
- Не надо стремиться прочитать всё и выучить наизусть весь учебник!
- Полезнее структурировать материал за счёт составления плана, схем, причём желательно, чтобы это было на бумаге.
- Пробуйте пересказать текст своими словами, а формулы записывать и заучивать.





## Как готовиться к экзаменам?

- Организуйте себе рабочее место таким образом, чтобы вам было комфортно заниматься.
- Продумайте освещение.
- Старайтесь избегать посторонних шумов.



## «ЧАС -X»

- Научитесь справляться с волнением!
- Помните, если Вы ходили на уроки и готовились, то Вы наверняка справитесь.
- Начните выполнение задания с того, что хорошо Вам известно, а затем переходите к заданиям, в которых сомневаетесь.
- Используйте логику.
- Оставьте время на проверку.



## Как справиться с волнением?

- Помните, что Ваши мысли и слова создают Вам настроение/настрой!
- Если волнение очень сильное, то старайтесь думать о хорошем, вспомните реальную ситуацию из жизни, когда Вы справились с трудной задачей.
- Старайтесь при этом ровно дышать, делая глубокий вдох и выдох через нос.
- Постарайтесь расслабить мышцы тела, на это уйдёт пара минут, но зато это поможет Вам справиться со стрессом.

	<b>ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ</b> Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.		<b>ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ</b> Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.	
	<b>ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ</b> Не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.	<b>ПРОГОВОРИТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ</b> Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.		<b>СОБЛЮДАЙТЕ РИТУАЛЫ</b> Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.

***Спасибо за внимание!***

***Всего доброго!***