

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ:

Психологическая готовность к экзаменам:

Хорошо сдать экзамен 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 самоконтроля.

Поэтому полезно:

1.Использовать приемы эффективной экспресс-подготовки и запоминания материала.

- 1) Выходя с любого урока, повтори основную его 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 работе с важной информацией все каналы восприятия: рисуй схемы, проговаривай вслух или про себя, пиши пальцем в воздухе.
- 4)Выдели ежедневное время для подготовки к экзаменам (минимум 15 минут).
- 5).Выдели ежедневное время для отдыха. От умственного переутомления помогает избавиться любая физическая активность – прогулки, спорт, танцы. Компьютер, телевизор и плеер – враги мозга 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 привычные действия непривычным способом) старайся каждый раз по-новому и оригинально отвечать 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 метод « **5П**»:

1П - просмотри текст;

2П – придумай к нему вопросы;

3П-поставь карандашом самые важные слова;

4П - перескажи, используя ключевые слова;

5П - просмотри текст повторно.

2.Развивать память, внимание и речь.

1) Используй экспресс-приемы тренировки познавательных способностей.

Например, придумай по одному слову на каждую букву алфавита (слова должны быть связаны общей тематикой); учи в день одно иностранное слово; раз в неделю читай статью о том, в чем ты совершенно не разбираешься; прочитай наизусть любое стихотворение от конца к началу.

2)Используй вспомогательные средства при выполнении заданий со сложной инструкцией: записывай на лист все условия, записывай краткий, поэтапный план действий, которые должны быть выполнены, перед выполнением задания -внимательно прочитай и проговори про себя все условия.

3)Для тренировки памяти старайся чаще запоминать что-либо из обычных бытовых вещей/действий. При запоминании информации необходимо полностью разбираться в материале.

3.Управлять вниманием.

Почувствовав утомление – выполни упражнение на восстановление: отвлечись на 1 минуту – переключи внимание.

4.Использовать приемы релаксации и самоконтроля.

Например, переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Используй успокаивающее дыхание: на четыре счета вдох, на четыре - выдох, на четыре-задержка дыхания (пауза). Выполнять минимум 3-4 раза.