

Советы психолога по подготовке к экзаменам:

Экзамены - это, безусловно, напряжение. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают.

Как же нужно относиться к экзаменам?

- Самое главное - **не преувеличивать** и **не преуменьшать** его значение.
- **Готовьтесь группами по 2-3 человека.** Первый усвоил один вопрос, второй - другой. Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли отвечающего и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос.
- Подумайте, на что Вы рассчитываете, идя на экзамен?

- **на шпаргалки** / я за шпаргалки, которые Вы писали сами. В нужный момент нужная информация всплывет в вашей памяти, потому что при письме у вас включается и зрительная, и моторная память./

- **на родителей** / имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету. /

- **на себя** / проведите ревизию знаний. Четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам. Быстро ликвидируйте пробелы. Если нужно - позанимайтесь с репетитором. Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не нужны./

Для начала нужно определиться к какому берегу Вы ближе, а отсюда и выработать план действий.

- Как ни банально это звучит, но для успешной сдачи экзаменов нужен элементарный **режим дня**.

1. Сон - 8 часов.
2. Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен.
3. Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

- Во время подготовки к экзаменам Вам придется перелопатить огромную гору литературы. Как быть? Давайте вспомним **навыки чтения**.

1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение.

Найдите резюме (если есть) - получите представление о книге.

2. Анализ. Задумайтесь: для чего Вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.

3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.

4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.

5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо Вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

- Если Вы обратили внимание, мы вплотную подошли к **навыкам запоминания**.

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу./ Не выписывайте целые предложения или абзацы/

2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.

3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.

4. Сигнальные фразы типа: *подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит.* Не пропустите их. Они говорят о важном.

5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.

- **Запоминание напрямую зависит от понимания.** Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.
- **Приемы запоминания.**

Мнемоника - искусство запоминания, система приемов, которая помогает удержать в памяти запоминаемые объекты путем образования внешних ассоциативных связей.

Пример / литература /

Часто мы путаем кланы, к которым принадлежали герои Шекспира. Одна фраза: "**Мой Ромео**", - крикнула Джульетта - поможет навсегда запомнить, что Ромео - **Монтекки**, а Капулетти Джульетта.

Пример / русский язык /

Для того, чтобы правильно написать слово **ВИНЕГРЕТ**, нужно подумать, что он такой же красный, как **ВИно**.

Пример / биология /

В биологии есть такие понятия, как **анаболизм** - процесс образования сложных веществ из простейших компонентов и **катаболизм** - процесс распада сложных органических веществ на более простые.

Пользуясь приемами мнемонического запоминания можно придумать подсказку:

анаболизм - Аня строит

катаболизм - Катя рушит.

Хочется остановиться на таком моменте **КАК НЕ НАДО СДАВАТЬ ЭКЗАМЕН.**

1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату. **НЕ СПЕШИТЕ!**

2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но не на поставленные вопросы. **ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ОТ ВАС ТРЕБУЕТСЯ!**

3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще. **ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ЧАСЫ, ПЛАНИРУЙТЕ ВРЕМЯ!**

4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

Давайте подведем итоги:

Живем по режиму.

Умеем работать с книгой.

Знаем приемы запоминания.

Чувствуем себя уверенно / это Ваш огромный плюс/.

ЖЕЛАЮ УСПЕХА!