ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Педагог-психолог

МКОУ «Голубинская СОШ»

Исмаилова А.Д.

ЧТО ЖЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ?

Во-первых, учиться.

Во-вторых, правильно

организовать свою работу по подготовке к экзаменам.

Третье условие успеха – умение правильно вести себя во время экзамена, и доказать, что вы действительно знаете материал.

ДО ЭКЗАМЕНА:

РЕКОМЕНДАЦИЯ **№1.**

Подготовьте место для занятий: уберите все лишние вещи, удобно расположите все, что нужно – учебники, справочники, тетради, ручки, карандаши.

РЕКОМЕНДАЦИЯ №2.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета – они повышают интеллектуальную активность.
- Для этого достаточно картинки, постера или плаката в этих тонах.

РЕКОМЕНДАЦИЯ №3.

- **Составьте план занятий.** Четко для себя определите, какие разделы, темы, вы хотите повторить. Не забудьте оставить время перед экзаменом на беглое повторение всего предмета в целом.

Рекомендация №4.

- Определите, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

РЕКОМЕНДАЦИЯ №5.

- Начинайте с самого трудного раздела или темы, или с того материала, который вы знаете хуже всего. Но если вам трудно раскачаться, можно начать с материала более интересного и приятного.

РЕКОМЕНДАЦИЯ №6.

- Важную роль в процессе запоминания и усвоения информации играет питание.
- 20% калорий, потребляемых человеком, «съедает» мозг, поэтому его нужно грамотно питать.

Морковь- способствует лучшему запоминанию;

- Лук- от перенапряжения и усталости;
- Орехи- для умственной выносливости;
- Острый перец, клубника,

бананы- помогают снять стресс и улучшают настроение;

Сахар для повышения работоспособности мозга не ешьте! №7

- Чистый сахар быстро попадает в кровь и проясняет голову, но уже через 10 минут вы снова почувствуете себя разбитым и усталым.
- Непосредственно перед экзаменом, позавтракайте белковой пищей и чашкой кофе с шоколадкой!

Капуста- избавит от нервозности;

- Лимон- освежает и взбодряет;
- Рыба, сыр, мясо, бобовые(белковая пища)- питает клетки мозга.
- Рис, сухофрукты-придают бодрость и повышают работоспособность.

При запоминании «активное» повторение эффективнее пассивного. **№8**

- Повторяйте материал каждый раз по-новому:
- Подробный пересказ с деталями
- Вспоминайте лишь план текста
- Вспоминайте лишь основные определения и формулировки

Выясните свой ведущий тип №9 памяти и исходя из этого организовывайте свою работу:

- При зрительной памяти-быстро запоминаются рисунки, графики, схемы, расположение информации на листе. Выделяйте места записей, обводя рамкой, меняя шрифты, цвет ручки.
- При слуховой памяти – лучше запоминается звучащая речь. Запоминаемый текст читайте вслух, выделяя интонацией отдельные места, рассуждайте вслух.
- При моторной памяти – используйте сокращенную запись материалов – выводов, определений, рисуйте схемы, таблицы, диаграммы.

Определите как вам лучше заниматься: в компании или в одиночку.
№10

- В компании много времени тратится на болтовню, но
- Здесь можно быстро получить консультацию по непонятному вопросу
- Разъясняя что-то другим лучше понять материал САМОМУ
- Повысить свою уверенность в знании предмета

Повторив раздел, не приступайте сразу к усвоению нового

- Дайте информации «отстояться»
- Наградите себя отдыхом
- Разомнитесь, дайте отдых голове
- Можно послушать музыку или поспать

Перед экзаменом №11 проводятся консультации

- Приходите на консультацию с собственными вопросами
- Залатывайте свои «дыры»
- При приготовлении шпаргалок материал усваивается как под гипнозом, все отложится в голове само собой
- Но не пытайтесь воспользоваться шпаргалкой на экзамене!

Очень важно: №12

- Готовясь к экзамену, мысленно рисовать себе картину триумфа
- Никогда не думать, что я не справлюсь

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА №13

- Экзамен – это решение одной из жизненных задач, которых в дальнейшем будет много
- Возьмите себя в руки и успокойтесь!

Уменьшите чрезмерное волнение №14

- Приходите на экзамен за 10 мин до начала
- Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже – по той же причине
- Не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах

Во время экзамена – ТЕСТ: №15

- Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся
- Внимательно дочитывайте вопрос до конца, чтобы понять его смысл
- Если вы не знаете ответа на вопрос, или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться

Отвечайте на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь №16

- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания
- Помните в тексте всегда найдутся вопросы с которыми вы обязательно справитесь
- Думайте о текущем задании и забудьте все, что было в предыдущем

Помните, задания в тестах не связаны друг с другом №17

- Поэтому знания, которые вы применили в одном задании не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание
- Ориентируйтесь во времени и правильно его распределяйте

Многие задания можно быстрее решить если: №18

- Не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят
- Используйте метод исключения!
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции

Оставьте время для проверки своей работы №19

- Просмотрите глазами, чтобы заметить явные ошибки
- **Помните, что вы УМНЫЕ, КРАСИВЫЕ, ОБАЯТЕЛЬНЫЕ, И ВСЕ ВАС ЛЮБЯТ!**