Памятка - Психологическая готовность к экзаменам выпускников МБОУ СОШ №37

Хорошо сдать экзамен можно» если:

* правильно к нему готовиться, т.е. освоить навыки быстрого запо­минания и понимания информации;
* уметь его проходить, т. е. видеть условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выражать свою мысль;
* не паниковать, т. е. владеть приемами эмоционального самоконт­роля.

Поэтому полезно:

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

Заученное и вызубренное остается только в кратковременной памяти, ненадежной и недолговечной. Используй та­кие приемы:

* Выходяс любого урока, повтори основную его мысль в трех пред­ложениях.Это самый быстрый способ учиться хорошо!
* На уроках, слушая учителя, старайся формулировать вопросы даже если не задашь их, это помогает осмысленно восприни­мать информацию, а не тратить время попусту. Ты же все равно на уро­ке. так что сэкономь свое время и постарайся понять материал - тогда тебе не придется его учить дома.
* Люди воспринимают и понимают мир в основном через один из ведущих типов сенсорных систем: зрение, слух или ощущения. Исполь­зуй все эти каналы восприятия, когда запоминаешь самые важные фак­ты, формулы или определения: пиши их, рисуй схемы, проговаривай вслух или про себя.
* Выдели ежедневное время для подготовки к экзаменам. Даже 15 минут в день могут дать очень много.
* Выдели ежедневное время и для отдыха. Помни: физическая на­грузка - отдых для мозга. От умственного переутомления помогает из­бавиться любая физическая активность - прогулки, спорт, танцы. Ком­пьютер, телевизор и плеер - враги твоему мозгу во время подготовки к экзаменам.
* Работая с большим текстом, используй метод «5 П»:
* П - просмотри текст
* П - придумай к нему вопросы
* П - пометь карандашом самые важные слова
* П - перескажи, используя ключевые слова
* П - просмотри текст повторно

**2. Развивать внимание, память и речь.**

2.1 Используй экспресс-приемы тренировки познавательных спо­собностей:

* Придумай по одному слову на каждую букву алфавита. Слова долж­ны быть связаны обшей тематикой (что-то съедобное, имена, горо­да, животные).
* Спроси себя: что ты делал в это время вчера? Вспомни как можно больше подробностей.
* Прекрасный способ тренировки ума - учить в день одно иностран­ное слово.
* Прочитай наизусть любое стихотворение от конца к началу.

2.2. Используй вспомогательные средства при выполнении заданий со сложной инструкцией выписывай на лист все условия - что дано, что требуется, записывай краткий поэтапный план действий, которые должны быть выполнены для решения задания. Прежде чем начать вы­полнение задания, внимательно его прочти и проговори про себя все условия.

2.3. Когда устаешь, ты становишься менее внимательным. На кон­трольной или экзамене, почувствовав утомление (его симптомами могут быть: раздражение, тревога, потеря мотивации к успеху).

Отложи задания на минуту - посмотри на пейзаж да окном, понаблюдай за классом или сделай упражнение для глаз (например, чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз). Лучше потратить минуту на восстановление сил, чем работать усталым и допускать ошиб­ки из-за невнимательности.

1. Тренируй внимание, например, делай упражнение «Секундная стрелка»: не отводя взгляда, следи за движением секундной стрелки на часах. Вначале проделывай это в течение 30 секунд, затем постепенно, прибавляя по 5 секунд, доведи это время до 1-1,5 минут. Это упражне­ние достаточно сложное, лишь немногим сразу удается сосредоточить внимание на стрелке даже в течение полуминуты. Потренировав таким образом внимание, ты станешь внимательнее и сосредоточеннее в целом.
2. Тренируй память. Любая психологическая способность лучше всего тренируется в соответствующей деятельности. Например, чтобы развить память, надо как можно чаще запоминать что-либо. Ты по­высишь свою память, если будешь стараться запоминать телефонные номера, адреса, имена, отчества, т. е. обычные бытовые вещи. Когда читаешь книгу, откажись от использо­вания закладок, запоминай номер страницы, на которой остановился. Если ты с сегодняшнего дня начнешь выполнять эти советы, уже через месяц твоя память станет значительно лучше.

Еще немного техник:

* Старайся решать в уме некоторые школьные задания. Особенно по­лезно решение в уме заданий по алгебре. Это могут быть относительно простые задачи. Главное в этом – то, что ты мыслишь абстрактно, от­влеченно.
* Можно применять рассуждение над бытовыми действиями, требующими абстрактного мышления. Например, подсчитай в уме свои траты за неделю; мысленно представь, как будет выглядеть комната в твоей квартире, если переставить всю мебель на новые места и перекра­сить стены; что будет с людьми при неких невероятных условиях (на­пример, все научатся читать мысли друг друга, или у всех станет одина­ковый характер).
* Раз в неделю записывай на листе четкие полные определения 5-7 по­нятий (слов из обыденной и научной жизни). Давай такие определения, чтобы они как можно точнее предавали смысл понятия и были при этом достаточно краткими и научно сформулированными. Это упражнение поможет тебе развить грамотную письменную речь, важную для сдачи экзаменов и вообще для успеха в обучении.

**3. Использовать приемы релаксации и эмоционального само­контроля.**

1. Если ты запаниковал, резко поверни голову вправо: этот простой прием активизирует левое полушарие мозга - логическое, рассудочное, эмоционально холодное.
2. В случае волнения используй прием «переключение внимания Переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Огложи работу в сторону. Выбери взглядом любой предмет в классе. Мысленно назови его и ответь мысленно на такие вопросы о нем: что это? зачем он нужен? нравится ли он тебе? Назови как минимум 5 его качеств (железный, твердый, старый, красивый и т. п.).
3. Используй релаксирующее (успокаивающее) дыхание. Например: медленно считая про себя «одни. два. три. четыре» - сделай глубокий вдох, как будто сейчас нырнешь в воду; на «пять, шесть, семь, восемь» - долгий выдох; на «девять, десять, одиннадцать, двенадцать» - задержи дыхание Сделай так хотя бы три-четыре раза.

3 4. Помин, что экзамен - это те же задачи, которые ты решал в школе.