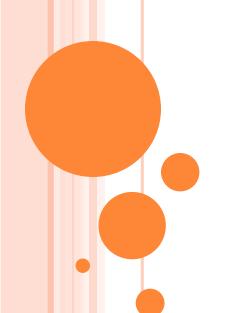
# Советы психолога при подготовке к экзаменам - 9,11 классы



#### ВСТУПЛЕНИЕ

В ЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ПОРУ ВСЕГДА ПРИСУТСТВУЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. СТРЕСС ПРИ ЭТОМ - АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА.

ЛЕГКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ ПОЛЕЗНЫ, ОНИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УСИЛИВАЮТ УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. НО ИЗЛИШНЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ЗАЧАСТУЮ ОКАЗЫВАЕТ ОБРАТНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

#### Советы выпускникам

Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПОДХОДЕ ЭКЗАМЕНЫ МОГУТ СЛУЖИТЬ СРЕДСТВОМ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЕМ ЛИЧНОСТНОЙ САМООЦЕНКИ.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ОШИБОК. ИЗВЕСТНО, ЧТО НЕ ОШИБАЕТСЯ ТОТ, КТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ.

ЛЮДИ, НАСТРОЕННЫЕ НА УСПЕХ, ДОБИВАЮТСЯ В ЖИЗНИ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЕ, КТО СТАРАЕТСЯ ИЗБЕГАТЬ НЕУДАЧ.

### Советы выпускникам(2)

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.



## 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.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАУЧИВАНИЮ МАТЕРИАЛА(2)

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается 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.

Удачи на экзаменах!