

***Советы психолога выпускникам.***

**Экзамены** – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.

***Стресс*** *при этом –* ***абсолютно нормальная реакция организма.***

***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.***

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

***Некоторые полезные приемы:***

* Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
* Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
* Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

***Рекомендации по подготовке***

* Готовиться к экзаменам начинай заранее!
* Подготовь место для занятий: убери все лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности.
* Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.
* Составь план занятий. Распредели темы подготовки по дням.
* Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
* Начни с самого трудного, а если трудно «раскачаться» - то с самого интересного и приятного.
* Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами.
* Не стремись запомнить все наизусть, структурируй материал, делай план, схему.
* Выполняй как можно больше тестов. Это поможет выявить и проработать самые слабые места.
* Засекай время выполнения тестов.
* Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
* Хвалите себя, даже за самый маленький успех в продвижении по вашему плану подготовки.

******

*ЖЕЛАЮ УДАЧИ!*

***Как вести себя во время экзамена***

* *Нужно успокоиться и сосредоточиться!*
* *Перечитывай вопрос дважды, убедись, что ты правильно*
* *понял, что от тебя требуется.*
* *Начни с легкого! Отвечай на те вопросы, в знании*
* *которых ты не сомневаешься.*
* *Пропускай*

*трудные или непонятные задания. потом,*

*когда ты войдешь в рабочий ритм, ты к ним вернешься.*

* *Читай задание до конца. Спешка не приводит к хорошим*
* *результатам.*
* *Думай только о текущем задании. Когда ты видишь*

*новое задание, забудь, что было в предыдущем.*

* *Каждое новое*

*задание –*

*это шанс набрать новые баллы.*

* *Исключай! Многие задания можно быстрее сделать, если исключать все те варианты, которые не подходят.*
* *Запланируй два круга. Рассчитай свое время так, чтобы можно было*

*вернуться к сложным заданиям.*

* *Проверь! Оставь время для проверки своей работы.*
* *Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но*

*помни: количество заданий, с которыми ты успешно*

*справился, может оказаться достаточным для хорошего*

* *результата.*

*УСПЕХА НА ЭКЗАМЕНАХ!*

*Памятка для выпускников*



*Советы психолога*

*МБОУ СОШ № 12*