



**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!

