

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА



Уважаемый выпускник! Хотите ли Вы успешно сдать экзамены? Предложенные рекомендации помогут Вам выбрать наиболее эффективную тактику и стратегию поведения на экзаменах, помогут поверить в себя, обучат управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации.

Для эффективной деятельности необходимы следующие условия:

- главное - настроиться на работу, поняв, что это для Вас очень важно
- помещение для занятий должно быть просторным, хорошо освещённым
- по возможности исключить посторонние шумы



КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Прежде всего, важно не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно справиться с силами и мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, затем переходите к трудному материалу. Постарайтесь ежедневно выполнять упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения.



РЕЖИМ ДНЯ

Попробуйте разделить день на три части:
а) работайте с книгами, конспектами 8 часов;
б) физическая активность (прогулки, дискотеки, спорт) - 8 часов; в) сон не меньше 8 часов, тихий час после обеда не возбраняется.

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

Советы при подготовке к ЕГЭ:

1. Заблаговременно ознакомься с правилами и процедурой экзамена.
2. Перед началом работы сосредоточься, расслабься и успокойся.
3. Тренируйся в решении заданий. Подготовка к экзамену требует времени.
4. Обращайся за помощью к своему учителю.
5. Меняй умственную деятельность на двигательную.
6. Не забывай про прогулки и любимое хобби, но не затягивай перемену.
7. Делай 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
8. Соблюдай режим сна и отдыха



Главные правила успеха на ЕГЭ

- 1** Занимайся регулярно: чем чаще ты выполняешь задания, тем лучше ты их осваиваешь
- 2** Когда пройдешь пробные экзамены, **подумай, чем объясняются твои ошибки и правильные ответы.** Спроси учителей и выпускников предыдущего года о типичных ошибках на ЕГЭ
- 3** Используй приемы **быстрого освоения материала**
- 4** Дели подготовку на **небольшие выполнимые шаги.** Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день.
- 5** Освой приемы **совладания с волнением**
- 6** Используй **поддержку и опыт взрослых**
- 7** Избавляйся от «похитителей времени»

