**КАК ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ?**

**Рекомендации психолога учащимся**

***Выпускные экзамены***

***Как планировать время при подготовке к экзамену?***

Умение планировать свое время – одно из самых главных умений в жизни. И чем раньше вы научитесь этому, тем успешнее будет процесс обучения в будущем.

1. Для начала купите ***ежедневник*** и распишите в нем сроки повторения материала. Хорошо было бы при этом учесть, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить «активные» часы.
2. Планирование важно выполнить в трех вариантах: ***ежемесячное*** (если еще позволяет время), ***еженедельное***, ***ежедневное***.
3. Важно составить ***план работы***, четко определить, что именно будет изучаться каждый день. Не вообще: «Немного позанимаюсь…», а какой именно предмет вы планируете изучить (или повторить) сегодня и какие конкретно разделы.
4. И помните: лучше ***заниматься каждый день по часу***, чем один раз в неделю, но целый день. Необходимо чередовать работу и отдых.
5. Начинать занятие следует с ***более трудных вопросов***, которые вы знаете хуже всего, оставляя более легкие для вас темы на конец занятия. Но бывает и так, что заниматься не хочется – «нет настроения». В таком случае полезно начать, наоборот, с того, что вы знаете лучше, что более интересно и понятно для вас.
6. Учтите ***больше***, чем требуется, и ***дольше***, чем вам кажется необходимым. У вас должен быть запас знаний, благодаря которому на экзамене вы быстро вспомните материал.
7. В конце каждого дня подготовки следует ***проверить, как усвоен материал***: вновь кратко записать планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день. Если вы сумеете спланировать свое время, то и настроение будет лучше (оттого, что вы не «утонули» в материале и успели повторить все вопросы), и оценки выше.

**Рекомендации психолога учащимся**

***Выпускные экзамены***

***Как научиться концентрировать внимание?***

Часто бывает так, что во время изучения какого-либо предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные ***методы, помогающие сконцентрировать внимание***:

1. Подготовьте ***место для учебы***. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь ваше внимание: уберите вещи, которые вам не понадобятся в процессе подготовки, разложите учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д. В интерьер комнаты желательно внести желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
2. Поза во время занятий должна быть «собранная». Лучше сидеть не в мягком кресле, а ***на твердом стуле***.
3. Можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые отвлекают от работы.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал весь организм. Для того чтобы глаза отдохнули, можно выполнить ряд упражнений:

* Крепко зажмурьте глаза (3-5 сек.), затем откройте глаза (3-5 сек.)
* Быстро моргайте в течение 1-2 мин
* Посмотрите попеременно вверх-вниз (10сек), влево-вправо (10 сек)
* Взглядом рисуйте лодочку, качающуюся на волнах
* «Напишите» взглядом свое полное имя
	+ Попеременно фиксируйте взгляд сначала на удаленном предмете (10сек), затем – на листе бумаги перед собой (10 сек)

 **Рекомендации психолога учащимся**

***Выпускные экзамены***

***Как организовать процесс активного запоминания?***

Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить. Поэтому запоминание – ключевой момент в подготовке к экзаменам. Для лучшего усвоения материала важен активный подход к делу.

1. Необходимо учитывать ***особенности предмета***, по которому предстоит сдавать экзамен. При подготовке к устному экзамену целесообразно систематизировать и повторить весь изученный материал, а при подготовке к письменному экзамену, например по русскому языку или математике, важно сосредоточиться на отдельных разделах программы.
2. Не надо стремиться заучивать все – лучше ***подчеркивать, выписывать и конспектировать важные места***.
3. Полезно ***повторять материал по вопросам***. Прочитав вопрос, сначала вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете по этой теме, и лишь затем проверяйте себя по учебнику. Особое внимание следует уделять правилам, подзаголовкам параграфа – это поможет выделить главные мысли, которые станут опорными пунктами вашего ответа.
4. Повторять материал нужно ***вслух***. Чтобы ответ не получился скомканным и непоследовательным, необходимо составить план ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.
5. Ответы на самые трудные вопросы желательно ***рассказать внимательному слушателю или записать на диктофон***, а затем прослушать себя. На устном экзамене легко вспомнится материал, рассказанный вами вслух перед зеркалом.
6. Очень полезный метод, которым пользуются многие при изучении иностранного языка, - ***запись слов на карточки***. Его можно использовать и для других предметов, записывая, например, правила русского языка, рисуя схемы, отражающие процесс или ход событий, физические законы и т.д.
7. Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номера на листочках и ***тяните билет, как на экзамене***.
8. Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.

**Не забывайте делать перерывы!**

Позанимавшись час-полтора, отдохните в течение 10 минут. Если вы устали и вас клонит в сон, то лучше лечь и немного поспать. Эффективный отдых повысит вашу работоспособность.

**Рекомендации психолога учащимся**

***Выпускные экзамены***

***Как психологически подготовиться к экзаменам?***

Успешность на экзамене зависит не только от содержательной, но и от психологической готовности к нему. Многие обычно уделяют много внимания тому, чтобы овладеть материалом по предмету (понять его и запомнить), однако, кроме этого, необходимо научиться преодолевать волнение, справляться с тревогой. Почти все в той или иной степени волнуются перед экзаменом. Если немного, то это даже хорошо – происходит мобилизация организма, он «готов к работе». Но если волнение сильное, это плохо. В этом случае можно использовать несколько приемов, которые помогут вам справиться с волнением.

Во-первых, вы можете ***мысленно прокрутить весь экзамен***: «Вот вы, успокоившись, входите в кабинет, подходите к столу и берете билет. Вы знаете материал и отвечаете на все вопросы». «Прожив» это мысленно, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя спокойнее и увереннее.

Во-вторых, несколько простых упражнений, которые вы освоите в период подготовки к экзаменам, можно использовать на экзамене перед началом письменной работы или после того, как вы возьмете билет на устном экзамене. Эти упражнения помогут вам снять внутреннее психоэмоциональное напряжение, расслабиться и даже улучшить настроение с помощью дыхания и самовнушения.

***Упражнение 1.***

Сядьте удобно, выпрямите спину. Сосредоточьте свое внимание на словах «***Я спокоен***». Повторите их медленно, несколько раз. Не пытайтесь отгонять мысли, т.к. это вызывает дополнительное напряжение. Затем мысленно повторите 5-6 раз: «***Правая рука тяжелая***». Снова повторите: «***Я спокоен***». После этого 5-6 раз произнесите слова: «***Левая рука тяжелая***». Затем повторите: «***Я спокоен***».

В завершении сожмите кулаки, сделайте глубокий вдох. Сделайте выдох и расслабьте кисти рук.

Затем повторите все сначала, но «тяжелеют» при этом ноги.

***Упражнение 2.***

Встаньте прямо, сделайте глубокий вдох, разводя руки в стороны, поднимая ладони до уровня груди. Вздохнув, задержите дыхание, представив, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем сделайте резкий выдох (при этом издав звук «х»), наклоняя туловище вперед, бросая руки как плети к носкам.

Справиться с тревожным состоянием поможет чередование напряжения и расслабления тела.

***Упражнение 3.***

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок».

Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в правой руке. Повторите это упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

Научитесь не думать о провале на экзамене. Наоборот, мысленно рисуйте себе картину уверенного ответа.

Последние 10-12 часов перед экзаменом важно использовать на восстановление организма.

Вечером перед экзаменом погуляйте, сходите в бассейн – займитесь тем, что отвлечет вас от событий предстоящего дня. Ночью следует хорошо выспаться.

Перед экзаменом не рекомендуется слишком много есть. После плотного завтрака вам захочется поспать, а не идти на экзамен. Однако и голодными идти на экзамен тоже не следует. Важно также избегать употребления стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.) – нервная система и так в напряжении.

**Итак, вы готовы! Вы собраны! Вы уверены в своих знаниях!**

Помните, что ***вера в успех – это половина успеха***!

 **Рекомендации психолога учащимся**

***Выпускные экзамены***

***Ваши действия на экзамене.***

Важно успокоиться непосредственно перед входом в кабинет. Для этого прекратите волнительные разговоры с товарищами. Вспомните и воспроизведите мысленно что-то приятное, не относящееся к экзамену, - например, как вы летом ездили отдыхать на юг и купались в теплом море.

1. Взяв билет, прочитайте вопросы. Начните подготовку к ответу с легких для вас вопросов, а потом переходите к более сложным.
2. В своем ответе важно показать знание сути вопроса и умение строить причинно-следственные связи. Поэтому сначала тезисно напишите примерный план ответа. После этого вы успокоитесь, мысли станут более ясными. Теперь вы можете дополнить свой ответ иллюстративным материалом (примерами, аргументацией и т.д.).
3. Планируйте время так, чтобы его хватило на все вопросы. Не тратьте слишком много времени на один вопрос (который вам кажется очень сложным). Оставьте время на проверку ответа.
4. У вас осталось время? Не спешите идти отвечать или сдавать работу. Отложите ее в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу? Помните, что самые «умные» мысли приходят в голову после того, как ответ уже написан. Если вам больше нечего добавить, то используйте оставшееся время на проверку (на письменном экзамене) или послушайте, о чем спрашивает учитель отвечающего (на устном экзамене), т.к. вопросы иногда повторяются.
5. ***Непредвиденные ситуации***:
* Вы что-то забыли на экзамене. Чтобы вспомнить это, используйте следующий прием: запишите первое, что придет на ум по этой теме. Эти слова помогут вам вспомнить другие слова, и в конце концов вы сможете вспомнить то, что хотите.
* Вы на полуслове забыли, о чем надо говорить. Не паникуйте, такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, это поможет вам восстановить логику ответа. Если не получилось, посмотрите на листок и переходите к следующему пункту плана своего ответа. В конце ответа всегда есть возможность вернуться к тому, что вы пропустили, начав фразу словами: «***Я хотел бы добавить…***» - или что-то в этом роде.
* Вы увидели, что вас не слушают. Не обижайтесь, продолжайте ответ, не обращая на это внимания.
* Вам задали дополнительный вопрос. Не пугайтесь, это вовсе не означает, что вы плохо отвечали или вас хотят «завалить». Не спешите с ответом. Если нужно, попросите время на обдумывание. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме.
* Вы допустили ошибку. Не надо бояться, они бывают у всех. Если вы знаете, как ее исправить, сделайте это. Если вы сомневаетесь, ошибка ли это, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло.

Рассматривайте экзамен как ситуацию совместной работы, общения с экзаменатором.

Держитесь уверенно, помните о хорошей осанке, улыбайтесь и будьте настроены доброжелательно по отношению к экзаменатору. Поддерживайте зрительный контакт с ним.

При ответе на экзамене учитывайте, что слишком оживленная мимика, излишняя жестикуляция и громкий голос мешают слушающему сосредоточиться, однако и вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может разочаровать экзаменатора. Соблюдайте меру во всем.

***У вас все получиться!***

***Ни пуха ни пера!***