**Рекомендації при підготовці до екзаменів**

**Учням 9-х та 11-х класів!**

**Незабаром іспити!**

**Мета кожного учня – скласти іспит якнайкраще. А оцінка залежить від двох різних чинників: знань і вміння поводитися на іспиті. Ось деякі поради психолога:**

**1.**                  **Майте вигляд впевненої у собі людини.**

**2.**                  **Спрямуйте розмову в потрібне русло.**

**3.**                  **Не втрачайте самовладання, якщо не знаєте відповіді на запитання.**

**4.**                  **Ведіть із вчителем діалог.**

**5.**                  **Змінюйте перебіг думок, перебудовуйте розмову у сприятливому напрямі.**

**6.**                  **Вдягніться на іспит охайно.**

**7.**                  **Говоріть неголосно, але чітко й упевнено, усміхайтеся.**

**8.**                  **Налаштуйтеся на неодмінний успіх, особливо на першому іспиті.**

**9.**                  **Продумайте поведінку і стиль розмови з вчителем.**

**10.**              **Будьте спокійні й зосереджені на змісті відповіді.**

**11.**              **Забудьте про образи на вчителів, батьків, узагалі відстороніться од усього непотрібного.**

**12.**              **Заспокойте себе тим, що завтра буде день без іспиту, тому сьогодні слід показати себе якнайкраще.**

***Найоптимальніший варіант підготовки до складання іспитів***

**Харчуватися слід три-чотири рази на день. Мед, горіхи, молочні продукти, риба, м’ясо, овочі та фрукти забезпечать баланс необхідних інгредієнтів їжі в організмі й відновлять енергетичні витрати.**

**Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать навантаження на нервову систему.**

**Не варто відмовлятися від звичних занять спортом, розмов по телефону – це буде своєрідним відпочинком.**

**Слід пам’ятати про біоритмологічні особливості: "сова” неефективно працює о 6-8 год. ранку, а "жайворонок” навряд чи буде працездатним до 2-3 год. ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17 до 18 години.**

**Можна вживати тонізуючі препарати, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу. Каву краще пити вранці й небагато. Кава підсилює нервовість і тривожний стан у невпевнених у собі людей.**

**Як готуватися до екзаменів?**

Іспити , як і більшість явищ життя, - явище перехідне. Коли вони закінчуються, з’являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими витратами для власного здоров’я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху і безсонних ночей.  
Психологи розцінюють іспит як:  
1) "перетравлювання" значного обсягу інформації, яке пов’язане з великим навантаженням на мозок;  
2) серйозне емоційне напруження і велике навантаження на нервову систему;  
3) оцінювання не лише знань дитини, а й її особистості;   
  
Страх, що виникає у дитини перед іспитом, пояснюється тим, що вона боїться не лише отримати низький бал, а й осоромитися перед однокласниками, виявитися слабкою, невпевненою.

НАЙОПТИМАЛЬНІШИЙ ВАРІАНТ  
ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ ІСПИТІВ   
Розпорядок дня

Харчуватисяслід три-чотири рази на день. Мед, горіхи, молочні продукти, риба, м’ясо, овочі та фрукти забезпечать баланс необхід- них інгредієнтів їжі в організмі й відновлять енергетичні витрати.  
\* Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать навантаження на нервову систему.  
\* Не варто відмовлятись від звичних занять спортом, розмов по телефону – це буде своєрідним відпочинком.  
\* Слід пам’ятати про біоритмологічні особливості: ”сова” неефективно працює о 6-8 годині ранку, а "жайворонок” навряд чи буде працездатним до 2-3 години ночі. В усіх людей рівень біологіч- ної активності знижений із 17 до 18 години.  
\* Можна вжвати тонізуючі препарати, наприклад,із женьшеню. Каву краще пити вранці й небагато, лиши для того, щоб прокину- тися(для тих, хто звик саме так починати свій день). Кава підсилює нервовість і тривожний стан у невпевнених у собі людей.   
Правильна організація вивчення навчального матеріалу  
  
\* Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином : якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, а четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов’язково вчити всі питання поспіль.  
  
Є деякі психологічні закономірності, які слід враховувати:  
"Чинник межі”. Найкраще запам’ятовується інформація, викла- дена на початку і наприкінці тексту. Середина завжди швидко "вилітає” з голови. Тому під час запам’ятовування та повторення слід приділити увагу середині тексту.  
Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після "завантаження” в мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20-30% упродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хв – утретє, а через 8-10 год – учетверте, і ще раз через добу. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно "оселилася” в голові.  
Особливість "упізнавання”. Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, що витрачати час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж це – несвідомий самообман. І якщо не вивчити уважно те, що здається таким знайомим, на іспиті можна не відповісти на таке "знайоме” питання.  
Запам’ятати можна краще, якщо знати, що є "найближчим”: текст, рисунок, логічна схема, мовленнєве відтворення.  
Слід пробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам’ятовується набагато легше.

Шпаргалка – річ потрібна  
Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам’ятовує матеріал при конспектуванні, - викладений коротко (у вигляді тез), він краще тримається в пам’яті. Шпаргалки зручно використовувати перед самим іспитом, а брати на іспит не варто.