



Какая из стратегий помогает более успешно подготовиться и сдать итоговую работу, каждый решает сам, исходя из собственного опыта и стиля учебы. Однако ниже будут предложены некоторые приемы и рекомендации, позволяющие улучшить эффективность подготовки.

***Создайте себе необходимые условия для подготовки.** Как, когда и где подготовка проходит успешнее? Утром, днем или вечером? Дома, в школе или, может быть, в читальном зале библиотеки? Сидя в кресле или на стуле за столом? В полной тишине или, включив музыку? В тепле или в прохладе? До еды или на сытый желудок? И т.д.

***Приложите усилие, чтобы заставить себя заняться подготовкой.** Всегда найдутся срочные и неотложные дела, которые нужно выполнить прямо сейчас: уборка, телефонный звонок, выполнение чьей-то просьбы и многое-многое другое, что никак не позволяет взяться за подготовку. Будьте настойчивы! Назначив заранее время, — не отступайте! Беритесь за дело сразу! Установите себе норму, например, — одна тема. Подготовили тему — некоторое время отдохните, отвлекитесь на другие дела. Вообще, закончив каждый отдельный этап подготовки (например, одной темы), мысленно похвалите себя и вознаградите каким-нибудь маленьким удовольствием. Можно или разрешить себе съесть что-то вкусное, или посмотреть интересную (короткую!) передачу по телевизору и т. д.

***Готовиться лучше в одиночестве.** В противном случае все кончается длинными разговорами и пустой тратой времени.

***Если во время подготовки отвлекают какие-то мысли** (нужно не забыть что-то, сделать или кому-то позвонить и др.), запишите их и продолжайте подготовку до заранее запланированного времени.

***Определитесь с объемом материала, который будете повторять:** есть ли у вас учебник, какие-то методические пособия и т. д. Не собирайте кипы книг разных авторов. Важно найти «золотую середину» — достаточное, но не избыточное количество материала.

***При подготовке не зазубривайте материал, а старайтесь понять, о чем идет речь.**

***В развитии каждой темы есть определенная логика.** Поняв ее и изобразив на листе бумаги в виде схемы, вы сможете лучше запомнить материал. Вообще, для лучшего запоминания всегда имеет смысл рисовать схемы, диаграммы, просто поясняющие картинки к изучаемому материалу.

***Используйте диктофон** (как отдельный прибор или имеющийся в составе сотового телефона, аудиоплеера). На диктофон можно наговорить (или начитать) основной материал, а затем прослушивать в свободное время. Лучше запомнится текст, который вы проговорите своими словами, четко и не слишком быстро.

***Не забывайте про разумный баланс работы и отдыха.** В период подготовки к периодически нужно менять вид деятельности, обстановку, заниматься физическими упражнениями.

***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. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся 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.

***Как вести себя перед экзаменом**

1. Прийти и занять место в аудитории, будучи в хорошем настроении.
2. Накануне экзамена (а может быть и раньше) соберите все, что вам понадобится (ручки, карандаши, калькулятор и т.д., в зависимости от того, по какому предмету вам предстоит экзамен). Положите все это в папку или пенал. В день экзамена вам достаточно взять это и не тратить время и энергию на поиски мелочей.
3. Не перерабатывайте! Прозанимавшись всю ночь перед экзаменом, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком утомленными для того, чтобы правильно отвечать на экзаменационные вопросы.
4. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний.
5. Отдохните! Не бойтесь поспать – отдых вам как раз нужен.
6. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций. Не спорьте с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяйте себе сердиться. Не позволяйте, кому бы то ни было, вывести вас из себя.
7. По мере приближения самого момента начала старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.

***Настрой на успех:** Необходимо сделать вдох – выдох, вдох – выдох и проговорить (про себя или шепотом) «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Удачи! С уважением и верой в удачу, ваш школьный психолог!