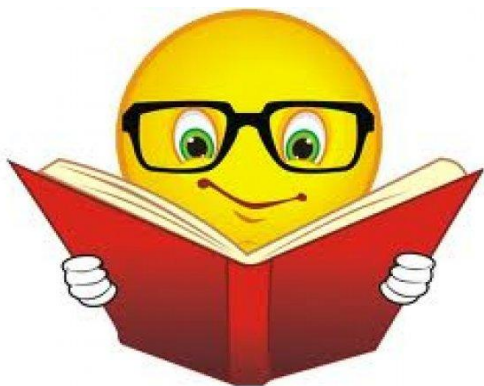


## Рекомендации по заучиванию материала

- 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.



## Накануне экзамена

Вечером накануне экзамена нужно прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Утром лучше выпить зеленого или черного чая (не кофе), съесть что-нибудь калорийное, но не жирное (например, кашу, мюсли, фрукты, орехи, шоколад), взять с собой минеральную или простую воду (не сок).

Будет прекрасно, если ты сделаешь зарядку и примешь освежающий душ.

Постарайся создать у себя радостное, даже праздничное, настроение (послушай соответствующую музыку, пообщайся с близкими, пошути с друзьями) перед тем, как войти в экзаменационный класс. Этим ты сможешь себе преодолеть торможение нервной системы, возникающее при стрессе.

## Удачи тебе!

с. Поярково,  
ул. Гагарина, 12  
Телефоны:  
8-(416-37)-4-10-28  
8-909-813-25-46  
Наш сайт: [kczcon.ucoz.org](http://kczcon.ucoz.org)  
Инстаграм: [Poiarkovskiiiktsson](https://www.instagram.com/Poiarkovskiiiktsson)

ГАУ АО «Поярковский комплексный центр  
социального обслуживания населения»  
Отделение социальной помощи  
семье и детям

## подготовке к ГИА и ЕГЭ



информационный буклет  
для подростков

с. Поярково  
2018 год

## Советы педагога-психолога выпускникам

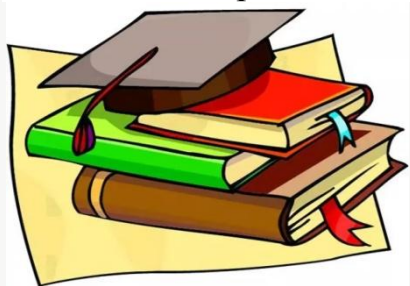
1. Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

2. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

3. 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.

4. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

5. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.



## Полезные приемы при подготовке к экзаменам

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена, снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную.

- Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15

минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна.

## Волшебная гимнастика для мозга

«Кнопки мозга» - выполняется стоя или сидя. (Способствует обогащению мозга кислородом, за счет чего улучшается восприятие информации, мозг «просыпается»).

- Ноги стоят удобно, параллельно друг другу. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром, таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний – на второй.
- Слегка массируем эти точки пальцами. Рука в области пупка просто спокойно лежит.
- Меняем руки и повторяем упражнение.

