**Стратегия подготовки к экзаменам**

**(рекомендации психолога для учащихся)**

**Составление плана подготовки**

1. Составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», и, в зависимости от этого, максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.
2. Учти, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

**Приемы осмысленной работы с текстами**

1. При заучивании необходимого материала используйте раскрытый психологами секрет магической «семерки» (семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать, а затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. При этом, семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Следовательно, подлежащий заучиванию материал, необходимо разбить на смысловые части, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Кроме того, смысловые части материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Важно знать, что примерно одинаковый объем памяти требуется для запоминания одного смыслового предложения, и мысли, сформулированной на двух страницах текста.

2. Используйте методы активного запоминания.

* *Метод ключевых слов.*

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. В дальнейшем, если вспомнить эти слова, то вспомнится и вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

* *Повторение материала по вопросам.*

Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

* *Приемы зрительной памяти:*

а) мысленно представь предмет, который хочешь запомнить. «Раскрась» его необычным цветом или представь его огромного размера, «поверни» этот предмет и посмотри на него с разных сторон;

б) запоминание чисел (например, исторических дат). Представь себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене. Заставь эту надпись мигать 15 секунд в вашем воображении.

3. Ознакомьтесь и применяйте следующие приемы работы с запоминаемым материалом.

* *Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
* *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
* *План* — совокупность опорных пунктов.
* *Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
* *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
* *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
* *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
* *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

*(Возьми текст из школьного учебника и попробуй применить к нему все вышеуказанные приемы).*

**Основные принципы подготовки к экзаменам**

1. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Постепенно вработаешься и «дело пойдет».
2. Чередуй занятия и отдых.
3. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
4. Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем, желательно на бумаге.
5. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать в форме ЕГЭ и ГИА-9.
6. Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов.
7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.
8. Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.