Советы учащимся 9-х классов

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются наработоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этому является в первую очередь личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможетвыпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.Продумай и обсуди с кем-то, кому ты доверяешь, свои действия, состояние. Можешь воспользоваться телефоном доверия 8 (800) 200 01 22.

Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы неувеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутвержденияи повышения личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегдабыть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато ониваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, ктостарается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. Все задания составлены на основе школьной программы.Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

**Некоторые полезные приемы**

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

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена сниметэффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможеториентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много усилий, но она не должна занимать все свободное время. Внимание и концентрация ослабевают, если долгозаниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Можно отвлечься от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобыизбежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать10–15-минутные перерывы после 40–50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно большепить (простую или минеральную воду, зеленый чай).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоитувеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное – распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15–20 минут, через 8–9 часов и через24 часа.

Полезно повторять материал за 15–20 минут до сна и утром, на свежую голову.При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание наболее трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словамиблизко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал неудается в течение 2–3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалымежду повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Успехов!**

Источник:<http://obrnadzor.gov.ru/wp-content/uploads/2020/12/broshura_gia-9.pdf>