



## Как подготовиться к итоговой аттестации.

### Советы психолога

#### Грамотно распределяй силы

Раздели весь материал на пять частей и порционно учи каждый день. А два запасных дня оставь на повторение. Так без особых напряжений и излишнего переутомления ты подготовишься к выпускному экзамену.

#### Организуй своё рабочее пространство

90% случаев на мотивацию и работоспособность человека влияет организация рабочего пространства. Поэтому старайся создать соответствующую атмосферу за своим письменным столом. Убери то, что тебя отвлекает: любимые книги, настольные игры, смартфон или другое. И поставь на подоконник букет сирени: английские учёные утверждают, что запах этого цветка стимулирует память.

#### Выбери подходящий способ подготовки к экзаменам

Кто-то лучше запоминает глазами, кто-то — на слух, а кому-то важно записывать информацию. У тебя хорошая зрительная память? Тогда читай материал несколько раз, чтобы запомнить, как выглядят странички. Лучше воспринимаешь на слух? Читай громко экзаменационные билеты или запиши на диктофон и прослушивай при удобном случае. Всегда выручала механическая память? Заведи тетрадь и конспектируй учебный материал. Выбери свой способ подготовки к экзаменам или комбинируй их, и результат не заставит себя ждать.

#### Вычёркивай вопросы билета

Выучил вопрос? Вычеркни его из списка или зарисуй маркером. Когда увидишь, что вопросов становится меньше, будет морально легче готовиться. Простой психологический трюк, но работает.

#### Начни с самого лёгкого и интересного

Если тяжело заставить себя учить экзамен, попробуй начать с интересных тем. Незаметно втянешься, и билеты не будут так страшны, как казалось с первого взгляда. Порой главное в подготовке к экзамену — это начать.

#### Делай перерывы

Экзамен экзаменом, а отдых — по расписанию. Не стоит себя приковывать к столу и зубрить с утра до ночи. Учить лучше порционно и давать мозгу отдохнуть. «Разбавлять» подготовку к экзамену можно любым

занятием, которое приносит удовольствие: прогулкой, встречей с друзьями, прослушиванием музыки и др. Так учёба не будет изматывать и ты не превратишься в зомби.

### **Не забывай о продуктах для ума**

Чтобы мозг работал на полную катушку, ему нужна энергия. А наше топливо — это правильная и полезная пища. Есть около 100 продуктов для ума, которые запустят в работу память и внимание, помогут избежать стресса и не нервничать из-за учёбы. Поэтому не забывай о своём здоровье: тебе нужны силы не только на подготовку, но и на саму сдачу экзаменов.

### **Меняй обстановку**

Если дома стены не милы, попробуй перебраться в другое место. В гостиную на мягкий диван или в парк на скамейку, если погода позволяет. Это поможет снять напряжение и взбодриться.

### **Не отказывайся от дневного сна**

Согласно экспериментам американских сомнологов [*исследователей сна*], 20–30 минут обеденного сна помогают на 16% лучше запоминать новую информацию. Поэтому, если возникнет желание поспать среди дня, не отказывай себе в этом удовольствии. Отложи в сторонку учебники, расслабься и поставь будильник, чтобы ненароком не проспаться до вечера и не сбить свой биологический ритм.

Эти бытовые советы и психологические трюки помогут рационально организовать твою подготовку к экзаменам без переутомлений и стресса.

