###### Как подготовиться к экзаменам?

####  **Педагог-психолог**

 **Шихова Т.И.**

 Учащиеся старших классов наиболее активно учатся перед экзаменами, зачетами, контрольными, поэтому поговорим об этих периодах. Для того, чтобы подготовка к экзамену не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего работаете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть «совы» и «жаворонки».

 «Совы» наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов.

 «Жаворонки» - рано утром- с 6 до 9 часов и в середине дня.

 Понаблюдав за собой, можно узнать, кто вы «сова» или «жаворонок». Постарайтесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятельной работы или подготовки к экзаменам правильное время!

 Иногда время просто не выберешь, его катастрофически не хватает.

Как найти нужное время:

* Может быть, вы привыкли всем и всегда помогать, не умеете отказать, делаете за других их работу? Научитесь отказывать. Хороший парень всем удобен, но его не уважают.
* Откажитесь от мелких, малозначительных дел.
* Распланируйте свою работу, поначалу это трудно, но, когда войдет в привычку, станет легко.
* Скажите своим родным, что в определенные часы вас нельзя отвлекать.
* Не приступайте ни к чему новому, не закончив старое.

 Известно, что сдача экзаменов, учение – это прежде всего **эксплуатация**

 **памяти.**

* + Оказывается, память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем острота памяти начинает снижаться, а с 17 часов снова начинает расти, и к 19 достигает высокого уровня (если вы к этому времени не сильно устали);
	+ Лучше всего запоминается то, что интересно, вызывает какие-либо чувства. Пусть эти чувства будут не очень приятные, главное, чтобы не было безразличия. Когда Вы запоминаете учебный материал, старайтесь наполнить, окрасить его чувствами. Если Вы запоминаете устройство какого-либо прибора, задайте себе вопрос: «Для чего он нужен? Приносит ли какую-либо практическую пользу лично мне?» и т.д.
	+ Хорошо запоминается то, что понятно. Понять информацию – значит, в какой-то мере уже запомнить ее.
	+ Плохо запоминается совершенно новый материал. Все новое должно быть включено, сцеплено с уже известным материалом или с практикой.
	+ Все определения сначала хорошо поймите. Многие педагоги любят точные определения. Однако психологи считают, что их нужно переформулировать, переделывать своими словами. Это развивает ум, и такие определения очень хорошо запоминаются.
	+ Хорошо влияет на запоминание составление схем прочитанного, выписки, а также проговаривание информации про себя и вслух.

Обращайте особое внимание на середину того «куска учебного материала», который вы изучаете. Начало и конец запоминаются лучше – «эффект края». Очень большой материал необходимо делить на небольшие отрывки, группы, объединенные по какому-либо признаку.