



**Советы выпускникам:  
Как подготовиться к сдаче экзаменов**

- Составьте план занятий того, что будете изучать каждый день. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых (40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв). Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Психолог школы

Мамурина Оксана Валерьевна