

## Памятка ученикам 9 класса.

### «Выпускные экзамены».

Выпускные экзамены в 9 классе – первый значимый опыт в жизни каждого человека. Процесс подготовки к экзаменам и их сдачи если и не предопределяет до конца твою судьбу, то дает примерное ей направление. Именно поэтому мы убедительно просим обратить твое внимание на данную информацию.

Итак, для того, чтобы быть **психологически готовым** к экзамену, необходимо:

- 1) Четко понимать свою ответственность за процесс подготовки к экзамену, а также процесс сдачи экзамена. Помни, что если и не все зависит от тебя, то очень многое.
- 2) Концентрируйся на своих успехах при подготовке к экзаменам, это придаст тебе уверенности в своих силах.
- 3) Постарайся заранее подумать о своем будущем: что конкретно ты будешь делать после 9 класса. Обсуди свои планы с родителями и близкими тебе людьми. Экзамены в 9 классе – это определенный этап твоей жизни, будущее не должно тебя пугать.
- 4) Постарайся продумать заранее, что ты будешь делать в случае неудачной сдачи экзаменов. Какие конкретно действия ты предпримешь? Какие альтернативные варианты найдешь?
- 5) Помни, что результат экзамена не определяет тебя до конца как личность, но помогает получить дополнительные возможности для раскрытия твоего собственного потенциала.

### Основные моменты предметной подготовки к экзаменам:

- 1) Распредели темы подготовки по дням.
- 2) Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы по предмету. Ты задействуешь несколько видов памяти: мышечную и зрительную.
- 3) Расположи над кроватью, а также в доме краткие сведения, чтобы они были всегда перед глазами. Рано или поздно ты сможешь легко воспроизводить данную информацию.
- 4) Не старайся запомнить наизусть весь объем теоретического материала, если понимаешь, что не успеваешь этого сделать. Полезнее запомнить основные теоретические моменты и понять логику предмета.
- 5) Научись распределять время подготовки и время выполнения каждого из заданий. В этом тебе помогут секундомер или часы. Умение организовать себя придаст тебе уверенности.
- 6) Сочетай подготовку и отдых в разумных пределах. Только баланс этих двух факторов позволит тебе наилучшим образом подготовиться к экзамену.

Самое главное - это справиться со своим страхом и напряжением, а также обеспечить себе подходящие условия для занятий!

### **Памятка ученикам 11 класса. «Выпускные экзамены».**

Выпускные экзамены в 11 классе – значимый опыт в жизни каждого человека. Процесс подготовки к экзаменам и их сдачи может определить в будущем твое жизненное направление. Именно поэтому мы убедительно просим обратить твое внимание на данную информацию.

Итак, для того, чтобы быть **психологически готовым** к экзамену, необходимо:

- 1) Четко понимать свою ответственность за процесс подготовки к экзамену, а также процесс сдачи экзамена. Действительно, не все может зависеть от тебя, однако очень многое.
- 2) Концентрируйся на своих успехах при подготовке к экзаменам, это придаст тебе уверенности в своих силах.
- 3) Постарайся заранее подумать о своем будущем: что конкретно ты будешь делать после 11 класса. Обсуди свои планы с родителями и близкими тебе людьми. Экзамены в 11 классе – это определенный этап твоей жизни, будущее не должно тебя пугать.
- 4) Постарайся продумать заранее, что ты будешь делать в случае неудачной сдачи экзаменов. Какие конкретно действия ты предпримешь? Какие альтернативные варианты для себя найдешь?
- 5) Помни, что результат экзамена не определяет тебя до конца как личность, но помогает получить дополнительные возможности для раскрытия твоего собственного потенциала.
- 6) Не переживай сейчас! У тебя впереди еще есть время для того, чтобы улучшить свои академические результаты.

#### **Основные моменты предметной подготовки к экзаменам:**

- 1) Распредели темы подготовки по дням и месяцам.
- 2) Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы по предмету. Ты задействуешь несколько видов памяти: мышечную и зрительную.
- 3) Расположи над кроватью, а также в доме краткие сведения, чтобы они были всегда перед глазами. Рано или поздно ты сможешь легко воспроизводить данную информацию.
- 4) Не старайся запомнить наизусть весь объем теоретического материала, если понимаешь, что не успеваешь этого сделать. Полезнее запомнить основные теоретические моменты и понять логику предмета.
- 5) Научись распределять время подготовки и время выполнения каждого из заданий. В этом тебе помогут секундомер или часы. Умение организовать себя придаст тебе уверенности.
- 6) Сочетай подготовку и отдых в разумных пределах. Только баланс эти двух факторов позволит тебе наилучшим образом подготовить себя к экзамену.
- 7) Пойми, что именно у тебя вызывает сложность при подготовке и причину этой сложности. Постарайся не ставить сразу большие цели, а распредели их на части. Рано или поздно ты сможешь преодолеть данные сложности.