**ПАМЯТКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ «ПОМОГИ СЕБЕ САМ!» ( в период подготовки к экзаменам )**

**ПАМЯТКА 1. Избегайте зубрежки.**

 Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать и тренировать свою память.

**Запоминание материала *-*** самая эффективная методика заключается в том, что все ответы на экзаменационные билеты предварительно несколько раз прочитываются, а затем на каждый вопрос составляется мини-конспект (или мини-план из 4-5 пунктов), который должен отражать последовательность изложения информации и включать в себя ключевые моменты данной темы, на которые следует обратить внимание.

После этого постарайтесь, опираясь только на этот план, мысленно выстроить свой ответ, воспроизвести ранее прочитанное.

Можно информацию, которую необходимо запомнить, нарисовать в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги. Затем эти листы развешиваются по комнате: на стену перед рабочим столом, на зеркало, на дверь. Высота, на которой они крепятся, - уровень глаз или чуть выше этого уровня, чтобы листы постоянно попадались вам на глаза. Буквально через несколько дней вы будете знать необходимую информацию наизусть.

Исследования, проведённые психологами, показали, что процесс забывания имеет свои закономерности: через полчаса забывается 40% полученной новой информации, на следующий день - 34%, через неделю - 21%. С учётом этих особенностей человеческой памяти повторение материала может идти по такому плану:

первый раз сразу же после запоминания,

второй - приблизительно через час.

третий - через день.

четвёртый раз - через неделю.

При повторении материала обязательным является его проговаривание вслух.

Не следует торопиться, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. В материале могут быть смысловые связи: текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами.

Ищите структурные связи. Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе,

объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.

**На экзамене (в том числе онлайн и дистанционно).** Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника или конспекта сама всплывет перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните на минуту что-то приятное. После того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не бывает такого!

Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы. Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание – трудный и сложный процесс. Если материал усвоен вами хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы,

всплывать части ответа. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая общими знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.

Если вам предстоит сдавать экзамен в форме тестов, надо предварительно потренироваться и решить некоторое количество аналогичных, тогда память поможет вам ответить правильно.

Обязательно воспользуйтесь предэкзаменационной консультацией (в том числе онлайн и дистанционно), которая проводится за день или два до самого экзамена. Постарайтесь заранее четко сформулировать вопросы преподавателю.

**Успеха и отличных результатов!**

**ПАМЯТКА 2. Как вести себя на экзамене ( в том числе онлайн).**

Не забывайте о своем внешнем виде. Аккуратная, опрятная одежда не только поднимет вас в глазах экзаменатора, но и придаст вам больше уверенности в своих силах. Когда люди хорошо выглядят, им легче добиться успеха или решить сложную проблему. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде. Никогда не забывайте о необходимости соблюдать чувство меры. Ничего лишнего!

**Следите за мимикой.** Если вы будете отвечать холодно и небрежно, всем своим видом показывая, насколько неприятна для вас процедура экзамена, то вскоре и экзаменатор начнет испытывать такое же ощущение, поскольку подобное настроение является заразительным. Это не значит, конечно, что вы должны постоянно улыбаться. Но приветливость и открытость, а также то, что вам нравится сдавать экзамен именно этому преподавателю, – все это должно читаться на вашем лице однозначно.

**Если вы сильно волнуетесь в начале ответа, можно посоветовать следующее:**а) ограничить визуальный контакт с экзаменатором, смотреть преимущественно на свой листок;
б) перед началом ответа вдохнуть несколько раз как можно глубже, стабилизировать дыхание;
в) если вы считаете, что ваши руки выдают ваше волнение, спрячьте их под стол;
г) если вы от волнения часто сбиваетесь на скороговорку, постарайтесь снизить темп высказываний, чтобы иметь больше времени на обдумывание следующих предложений.
Как только вы почувствуете, что перестали волноваться, поднимите глаза. Теперь ваша задача будет заключаться в установлении личного контакта с экзаменатором. Ваш успех во многом будет зависеть от того, какую позицию вы займете по отношению к нему.

**Не пугайтесь, если окажется, что вы не очень хорошо знаете билет.** Максимально используйте всю хранящуюся в памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточьте своё внимание на том, что можешь сказать.

**При ответе на вопросы билета, настройте себя,** повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы».

**Постарайтесь не проявлять своё волнение:** тот, кто меньше волнуется, больше знает.

**Если чувствуете, что вами овладевает паника,** немедленно скажите самому себе "Стоп!” Это слово нужно произнести вслух как команду.

**Всегда помните :** всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями. Не волнуйтесь, воспринимайте все спокойно !

Памятка подготовлена педагогом – психологом ГБПОУ ВО «ВЮТ» ЧЕРВОНЯК Н.Н. по материалам МГППУ