1**. Памятка «Подготовка к экзаменам»**

А) Некоторые закономерности запоминания

- Трудность запоминания растет непропорционально объему
- Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

Б) Условия поддержки работоспособности

- Чередование умственного и физического труда.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
- Минимум телевизионных передач.

В) Приемы психологической защиты

- Переключение (с одного вида деятельности на другой).
- Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).
- Накопление радости (вспомнить приятные события).
- Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).
- Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

---

2. Памятка «Как поддержать тревожного ученика».

А) Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

Б) Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

В) Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

Г) Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

Д) Познакомьте ребенка с процедурой сдачи экзамена в форме ЕГЭ.

Е) Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.