**Советы психолога**

**Как готовиться к ВОУД.**

1. Определи для себя, что ты знаешь, что  умеешь и чего не знаешь и не умеешь.
2. Составь план повторения.
3. Ты достигнешь лучших результатов, если будешь повторять одновременно два различных предмета в одни и те же дни (например, математику и историю, географию и русский язык, физику и иностранный язык и т. п.).
4. Лучше, если один из предметов будет любимым, а другой нелюбимым.
5. За день перед ВОУД, а также в день самого ВОУД  не повторяй уже ничего.

**ТЕХНИКА ПОВТОРЕНИЯ.**

1. Выдели время на занятия в паре с одноклассником.
2. Каждый из вас силен в чем-то другом. Важно друг другу помочь, объяснить трудные вопросы.
3. Повторяй материал большими частями. Нужно разделить материал по данному предмету на несколько больших частей, которые объединяются друг с другом по смыслу. Такая часть обычно состоит из нескольких глав.
4. Прочитай всю часть два раза и повтори вслух. Если пока не запомнил, не страшно – отложи это на время.
5. Повтори «забытый материал» за три дня, а в последующие три дня повтори его в той же очередности, в которой учил. При очередном повторении начинай не с прочтения, а с пересказа – вслух и громко!
6. Не повторяй, если не понимаешь. Попробуй разобраться сам. Спроси, как понял этот материал твой друг, с которым вы время от времени вместе занимаетесь. Если еще возникают вопросы, проконсультируйтесь с учителем.
7. Помни о перерывах в работе. Если работаешь быстро, делай перерывы на 10 минут через каждые 30-45 минут работы. Если работаешь медленнее, то делай перерывы через каждый час работы.
8. Иногда, после прочтения или повторения сложного материала, делай очень короткие перерывы (1-2 минуты).
9. Свободное время проводи в движении и на свежем воздухе.
10. На время сдачи ВОУД  отложи встречи со своими друзьями из шумной компании. Оставь это «на после».

 **Желаем вам успехов!**