**Советы психолога: 10 способов запомнить все и не рассчитывать на шпаргалку!**

Зачем мы списываем?

К, сожалению, с каждым поколением возрастает количество видов шпаргалок, от которых по факту больше вреда, чем пользы.

Важно понимание того, что ГИА делает шпаргалки попросту бесполезными! Аналогичные варианты заданий обучающимися на уроках и в период домашней подготовки к ГИА заранее порешены, а если случится так, что «тайное станет явным» для преподавателя – это чревато удалением ученика с экзамена!

**Уважаемые родители, обсудите с детьми вопрос о пользе и вреде шпаргалок!**

**Ребенку очень будет интересно узнать ваше мнение на этот счет!**

1. **Не стоить зубрить билеты!**

При изучении материала правильно составить смысловые опорные пункты устно или письменно!

1. **Как лучше запомнить незапоминаемое?**

Ученые доказали: в течение первого часа забывается до 60% всей полученной информации, через 10 часов после заучивания в памяти остается 35% от изученного. Психологи отвергли шпаргалку и предложили ученикам повторение: первое - сразу же после прочтения, второе – через 20 минут, третье – через восемь часов, четвертое -  спустя сутки!

1. **В процессе запоминания существует «эффект края»!**

Лучше всего запоминаются сведения, расположенные в начале или в конце текста. Поэтому при запоминании старайтесь наиболее важный материал поместить во вступление или заключение!

1. **Усвоение знаний без скуки и зубрежки!**

Для лучшего запоминания используйте эмоциональное окрашивание!

1. **Важное запишите от руки!**

Записав и осмыслив информацию, мы храним ее более надежно, даже если потеряли ту тетрадку!

1. **Читайте вслух!**Так лучше запоминается!
2. **Пересказывайте!**Пересказ поможет укрепить в голове важные идеи и структурировать информацию!
3. **Не сидите с книгами на одном месте!**

Переходите из комнаты в комнату. Информация, которую запоминаешь при различных обстоятельствах, не перемешивается в голове.

1. **Не забывай про спорт.**

 Ученые доказали: аэробные упражнения улучшают мозговое кровообращение и память.

1. **Не застревайте на одном месте!**

Лучший мотиватор при подготовке — таймер. Составьте чёткий план подготовки.

**Не надейтесь на шпаргалки! Знания дороже сиюминутного успеха!**

**От ваших знаний зависит ваше будущее!**