

Как подготовиться к экзаменам и сдать их (памятка для выпускников).

Подготовка к экзамену.

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки, занавески, покрывала, диванной подушки.
3. Составь план занятий. Для начала определи, кто ты: «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние либо вечерние часы. Составляя план подготовки на каждый день, необходимо чётко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы ты повторить
4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.
5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно за это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку и т. п.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время на выполнение тестов (на каждое задние в части А должно уходить не больше 2 минут).
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы разделов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена.

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним, ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
2. Не используй сильнодействующих успокаивающих средств в день экзамена. Даже простая валерьянка может сыграть с некоторыми людьми злую шутку. Используй психологические методы, чтобы успокоиться. В крайнем случае, можешь принять ту же валерьянку накануне, если не можешь уснуть.
3. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. Поэтому всё необходимое (нарядную одежду, паспорт, несколько гелевых ручек с чёрными чернилами) подготовь и сложи накануне вечером. Также накануне вечером посмотри месторасположение и схемы подъездов к пункту сдачи экзамена, если будешь добираться самостоятельно или тебя повезут на машине родители.
4. Захвати тёплую одежду (пиджак, кофту) если не уверен, что в помещении будет тепло. Тебе предстоит находиться там не менее 3 часов.

Во время тестирования.

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и. т. д.) Будь внимателен! От того, как ты запомнишь эти правила, зависит правильность твоих ответов.
2. Проверь выданные тебе материалы и не стесняйся обратиться к присутствующему на экзамене педагогу, если тебе показалось, что с бланками что-то не так (не пропечатаны, неполный комплект и т.п.)
3. **Сосредоточься!** После заполнения бланков, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
4. **Начни с лёгкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Так ты освободишься от

- нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
5. **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
 6. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в своём воображении. Это верный способ совершать досадные ошибки в самых лёгких вопросах.
 7. **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применял в одном (уже, допустим, решённом тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании, если оно оказалось тебе не по зубам. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
 8. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по лёгким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
 9. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
 10. **Не огорчайся!** Стремись выполнить как можно больше заданий, но помни, что часто это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки.