

Как подготовиться к экзамену и сдать их (памятка для выпускников)

☑ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

☑ Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах.

☑ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй вечерние либо утренние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотрим и повторим.

☑ Начни с самого трудного, того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», то можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

☑ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, принять душ, сделать зарядку.

☑ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

☑ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

☑ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

☑ Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзаменам, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – своеобразная борьба, в которой нужно проявить, показать свои возможности и способности.

☑ В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше на полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) шариковых ручек с синими чернилами.

Во время экзамена

☑ *Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать тетрадь, сколько и на что отводится времени и т.д.). **Будь внимателен!!!!***

☑ ***Сосредоточься!** Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись, не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество работы.*

☑ ***Начни с легкого!** Начни с решения тех задач (ответа на вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.*

☑ ***Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.*

☑ ***Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам и задачам («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).*

☑ ***Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.*

☑ ***Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который , на твой взгляд, имеет наибольшую вероятность.*

☑ ***Не паникуй!** Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!*