

Как подготовиться к экзаменам и сдать их: памятка для учащихся

1. Подготовка к экзамену

- 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 и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке или эстампа.
- 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 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, сделать зарядку, принять душ.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

2. Накануне экзамена

- 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, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько шариковых ручек с синими чернилами.

3. Во время экзамена

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

- ***Начни с легкого!*** Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, 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 задач «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ допустить досадные ошибки в самых легких заданиях.
- ***Проверь!*** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.