

Советы выпускникам: как подготовиться к экзаменам:

Подготовка

1. **Подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Если вы введете в интерьер комнаты для занятий желтый и фиолетовый цвета, то сможете повысить интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или букета цветов без резкого запаха.

2. **Нужно составить план занятий.** В зависимости от того «сова» ты или «жаворонок», максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы.

3. **Начинать нужно с самого трудного,** с того раздела, который знаешь хуже всего.

4. **Чередуй занятия и отдых,** скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв, во время которого лучше провести активный отдых: помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

5. Надо стремиться к тому, чтобы **запомнить наизусть грамматические правила, спряжения глаголов, исключения, тематические фразы.** Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и при кратком повторении материала.

6. **Участвуй в он-лайн тестированиях на различных сайтах.** Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями разнообразных тестовых заданий, дадут возможность отработать технику их выполнения. Тренироваться лучше с секундомером, засекая время на выполнение тестов, это пригодится для рационального распределения времени во время экзамена.

7. Готовясь к экзаменам, **никогда не думай о том, что не справишься с заданием,** а напротив, сделай сам себе установку на успех.

8. **Оставь один день перед тестированием на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.**

Педагог-психолог

С.Н. Сеитнебиева



Накануне экзамена

1. Не надо себя переутомлять, с вечера **перестань готовиться**, прими душ, соверши прогулку. **Выспись как можно лучше**, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.

2. В пункт сдачи централизованного тестирования ты должен явиться, **не опаздывая**, лучше за полчаса до начала. При себе нужно иметь паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Во время тестирования

1. В начале тестирования с вами проведут инструктаж по процедуре экзамена, также вам сообщат, как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д. **Не торопись! Будь внимателен!!!** От того, как ты выполнишь все эти рекомендации, зависит правильность заполнения бланков и выполнение самой работы!

2. Теперь **соберись и сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жесткие 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.

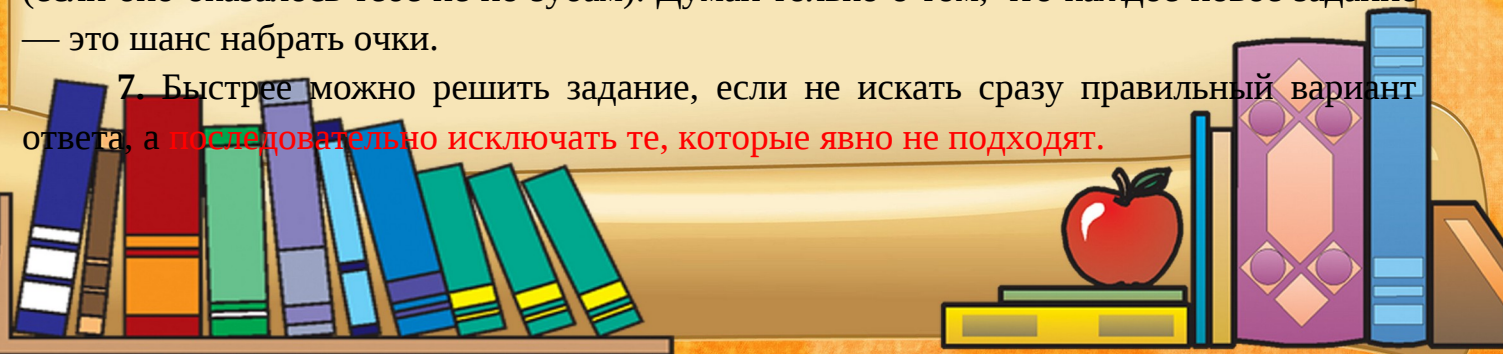
3. От простого к сложному! **Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься.** Ты войдешь в рабочий ритм, успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко. Нужно освободиться от нервозности и сэкономить энергию на более трудные вопросы.

4. **Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

5. **Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам»** и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

6. **Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.** Это дает тебе 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.

7. Быстрее можно решить задание, если не искать сразу правильный вариант ответа, а **последовательно исключать те, которые явно не подходят.**



8. Рассчитай время так, чтобы за часть отведенного времени **выполнить все легкие задания**, тогда ты успеешь набрать максимум очков на них, а затем спокойно вернуться и выполнить более трудные, ранее пропущенные тобой.

9. Обязательно **оставь время для проверки** своей работы.

10. Интуиции следует доверять! **Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим**, то выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

11. **Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это практически нереально.** Тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

После экзамена

1. При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с протоколом проверки работы, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию.

15 советов психолога старшекласснику, сдающему экзамен.

1. Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

2. Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

3. Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

4. В процессе непосредственной подготовки к экзаменам задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

5. Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.

6. Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

7. Главное перед экзаменом – выспаться!

8. Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

9. Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано!).

10. Ты уже прошел репетицию экзамена – значит, ничего нового тебя не ждет.

11. Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.

12. Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.

13. Помни: лучший способ снять стресс – юмор.

