**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**Как подготовиться к сдаче экзаменов**

***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 бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

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

***Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.*** Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

***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 вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

***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, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в ко торой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

На экзамен ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь несколько (про запас) ручек с синими чернилами. Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**Как вести себя во время сдачи экзаменов**

Экзаменационные материалы состоят частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

***Соблюдай правила поведения на экзамене!***Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий.

***Сосредоточься!*** После того, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только задание и часы, регламентирующие время работы. Торопись не спеша!

***Не бойся!***Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как написать ответ на «чистовик», перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

***Начни с легкого!*** Начни отвечать 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 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 задание до конца!*** 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.

***Думай только о текущем задании!***Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Этот совет даст 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 получить хорошую оценку.

***Проверяй!*** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

***Не огорчайся!***Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!**

**Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности**

**(10 «секретов»)**

**Первый «секрет»** - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

**Второй «секрет»** - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

**Третий «секрет»** - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

**Четвертый «секрет»** - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

**Пятый «секрет»** - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

**Шестой «секрет»** - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

**Седьмой «секрет»** - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Восьмой «секрет»** - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Девятый «секрет»** - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроя.

**Десятый «секрет»** - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

***Успеха и отличных результатов!***