

## Подготовка к экзамену

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, карандаши и т.д.
2. Можно ввести в интерьер комнаты картины в желтых и фиолетовых тонах, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
3. Составь план занятий. В начале определись кто ты: «сова» или «жаворонок», в зависимости от этого максимально используй часы подготовки.
4. Начинай с самого трудного или с самого интересного. Когда войдешь в ритм и дело пойдет.
5. Чередуй занятия и отдых: 40/10 мин. Можно в это время помыть посуду, сделать зарядку, принять душ.
6. Не надо стремиться к тому чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем на бумаге.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив рисуй себе картину победы.
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, и на самых трудных вопросах.

## Накануне экзамена

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает последней ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья и сил и боевого настроения. Ведь экзамен- это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя. Показать свои возможности и способности.
2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая. Лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт и несколько гелевых ручек с черными чернилами.
3. Одеться потеплее, взять воду, ведь ты будешь сидеть 2-3 часа

## Во время экзамена

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать работу и т.д.) Будь внимателен!!! От того как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

### Универсальные рецепты для успешного выполнения тестирования

1. Сосредоточься! Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
2. Начни с легкого! Начинай отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливайся на долгие раздумья. Когда ты успокоишься и освободишься от нервозности тогда вернешься к ним.
3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные задания.
4. Читай задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.
5. Проверь! Оставь время для проверки своей работы

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»

Д.Карнеги

Подготовила педагог-психолог

Ширинская Л.И.

## «Счастливых экзаменов!»

