

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И СДАТЬ ИХ

### Памятка для учащихся

*Государственная итоговая аттестация – напряженный и ответственный период в жизни современного старшеклассника. Следовательно, чтобы успешно сдать экзамены, к ним необходимо подготовиться.*

*При подготовке к экзаменам:*

- *Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно: если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.*
- *Относись к экзамену положительно. Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.*
- *Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение дня. Составляя режим занятий, учитывай свои индивидуальные особенности. Занимайся в утренние и дневные часы, когда твоя работоспособность наиболее высока.*
- *Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания. Убери все, что может тебя отвлекать (зеркала, телевизор, игровая приставка). Можно внести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки или эстампа.*
- *Учитывай свою работоспособность. Чередуй занятия и отдых, например, 40-50 минут занятий и 10 минут – отдых. Позанимавшись 2.5-3 часа сделай более длительный (20-30 минут) перерыв, затем можно возобновить занятия еще на 3-4 часа.*
- *Отдыхай правильно! Лучший отдых для умственного труда – физическая активность, спорт, танцы, хобби, общение с питомцами и т.п. Компьютер, телевизор утомляют мозг и не дают ему отдохнуть. Уменьши эти занятия на время подготовки к экзаменам.*
- *Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, наоборот, мысленно рисуй себе картину триумфа.*
- *Верь в себя и свои способности! Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда*

*При работе с учебным материалом:*

- *Составь план подготовки на каждый день, четко определив темы и разделы, которые будут изучаться, и ежедневно его выполняй. Доказано, что навыки формируются благодаря их частому повторению, а не благодаря длительности занятия.*
- *Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего, или с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам. 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.*
- *Учитывай свои способы запоминания. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Структурируй материал.*

*Прочитай параграф – сразу запиши его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное. Главное – понять учебный материал!*

- *Обращайся за помощью! Записывай все возникающие у тебя при изучении материала вопросы, чтобы потом уточнить их у учителя или в классе, в диалоге проработка трудных тем проходит значительно эффективнее. Такой подход позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно.*

- *Тренируйся! Выполняй как можно больше тестов по предметам, которые будешь сдавать. Тренировки знакомят с конструкциями тестовых заданий. Можно организовать совместную подготовку к экзаменам с одноклассниками или друзьями – таким образом, значительно легче увидеть ошибки друг друга и усвоить материал. Тренируйся с секундомером, засекай время выполнения тестов (например, на 1 задание в части А в среднем уходит 2 минуты).*

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

- *Многие считают, что 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, к вечеру, накануне экзамена, закончи готовиться, прими душ, погуляй. Постарайся хорошо выспаться, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.*

*На экзамене:*

- *Осмотришься в аудитории! Постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямись, почувствуй свое дыхание. Эти несложные действия позволят лучше сосредоточиться на решении задач.*

- *Не волнуйся! Если ты почувствовал волнение, постарайся справиться с ним, используя известные тебе и отработанные ранее приемы успокоения.*

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

- *Прочитай все вопросы и задания. Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения. Сначала лучше выполнить более легкие задания, чтобы на сложные осталось больше времени.*

- *Читай вопросы и задания внимательно и до конца! Удели этому больше внимания, чтобы точно понять, что требуется сделать в задании. 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 даже в самых легких заданиях.*

- *Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть заметить и исправить явные ошибки. Выполненные задания лучше проверить два раза. Первый раз рекомендуется это сделать в обратном порядке, так как к последним заданиям твое внимание могло снизиться.*

***ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!***