



Как подготовиться к экзаменам и сдать их ...

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКА

Подготовка к экзаменам:

1. Сначала **подготовь место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.
2. 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.
3. **Четко соблюдайте режим дня**, самостоятельно определите для себя время занятий (самоподготовки к экзаменам, изучение предметов, выполнения домашних заданий и др.) и время отдыха с учетом своих биологических часов. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
4. **Составь план занятий**. Составляя план на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будешь делать. Не, вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
5. **Определите для себя оптимальный темп деятельности**, регламентируйте длительность занятий, задания по сложности.
6. **Усиьте работу в изучении предметов** имеющих западающие моменты. Если испытываете трудности и не можете самостоятельно разобраться с материалом, обратитесь за помощью к учителям-предметникам.
7. **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.
8. **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
9. 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 потому, что их легко использовать при повторении материала.
10. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа**.
11. **Оставь один день перед экзаменом** на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
12. **Не опускай те руки**, все зависит от вас и вашего желания! Если не можете побороть свои внутренние переживания, напряжения попробуйте упражнения для снятия стресса и напряжения.

Желаем успехов!

Накануне экзамена

1. 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, чтоб встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
2. В школу перед экзаменом ты должен явиться *не опаздывая, лучше за полчаса до его начала*. При себе нужно иметь несколько (про запас) ручек и паспорт.

Во время экзамена

1. Вначале вам сообщат необходимую информацию (как оформить бланки, сколько времени дается на экзамен и т.д.). **Будь внимателен!!!**
2. **Сосредоточься!** Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
3. **Начни с легкого!** Начни с решения тех задач, 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.
4. **Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
5. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам – «первый круг», а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить – «второй круг».
6. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
7. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
8. **Не паникуй!** Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

- В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.
- Сосчитай до десяти.
- Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения, аутогенная тренировка.

Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (2-3 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Задержка дыхания.

Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите, таким образом, не более 2-3 минут.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «**Я спокоен**». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «**Правая рука тяжелая**»

Затем повторите исходную формулу: «**Я спокоен**»

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «**Левая рука тяжелая**».

Снова мысленно повторите: «**Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!**»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧИ!