***Как подготовиться к сдаче экзаменов***

* Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
* 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 будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.
* Начни подготовку с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.
* Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижает активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 минет делать короткие паузы (1-2 мин) или переключаться на другую деятельность.
* Выполняй как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.
* Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.
* Не зубрите учебный материал! Чаще всего это абсолютно бесполезное занятие.

***Эффективен следующий алгоритм работы***:

- прочитайте вопрос, вспомните и обязательно кратко запишите всё, что вы знаете по этому вопросу;

- проверьте себя по учебнику;

- обратите внимание на правила и выделенный текст учебника;

- проверьте правильность дат и изложенных фактов;

- только после этого внимательно прочтите учебник, выделяя основные мысли ответа.

* Структурируйте материал с помощью планов, схем; особенно это полезно, если у вас возникает ощущение, что вы никогда не сможете запомнить правильный ответ.
* Попросите кого-нибудь – маму, друга – выслушать ваши ответы на наиболее трудные вопросы.
* Полезно также записать свой ответ на магнитофон, а потом послушать себя «со стороны».
* Обязательно повторяйте! Есть несколько способов повторения; выберите тот, который для вас наиболее эффективен.

***1-й способ:*** повторяйте материал через 5 минут, затем – через 1 час, после

– через день.

***2-й способ:***

– ориентировка (прочитайте текст с целью понять главные мысли);

– чтение (прочитайте текст и постарайтесь выделить второстепенные детали, установить их связь с главными мыслями; несколько раз повторите главные мысли в их связи с второстепенными);

– обзор (быстро просмотрите текст; чтобы углубить понимание текста, задайте вопросы к главным мыслям);

– главное (мысленно перескажите текст или, ещё лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух);

***3-й способ:*** прочитай – повтори; повтори через 10-15 минут; повтори через 8-9 часов; повтори через день.

* Если вы начинаете волноваться, так как понимаете, что невозможно выучить всё, то:

- определите ключевые идеи текста и занесите их на карточку в виде схемы;

- скажите себе: **«Мне нужно запомнить самые важные мысли, поэтому на них я и должен сосредоточиться»**.

* Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.
* В предэкзаменационный период занимайтесь аутотренингом, настраивайте себя на положительный результат.
* Для активизации работы обоих полушарий мозга рисуйте восьмёрки обеими руками одновременно.
* Накануне экзамена не переутомляйся. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим.
* В кабинет для сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько ручек с гелевыми чернилами.
* Научитесь расслабляться. Если вы очень волнуетесь во время подготовки, то ***хорошими средствами снятия стресса*** могут быть:

**А) Релаксация.** Найдите тихое место и просто посидите, расслабившись, закрыв глаза на 10-20 минут.

**Б) Активная релаксация.** Найдите тихое место, где никто не будет мешать, где нет шума и отвлекающих факторов. Сядьте в удобную позу. Закройте глаза. И посидите так в течение 10- 20 минут, сосредоточившись на своём дыхании. Вдох – выдох. Старайтесь не отвлекать внимание от процесса дыхания. Вдох – выдох. Если вы сбиваетесь, вам мешают посторонние мысли, не злитесь, спокойно сфокусируйте внимание на дыхании. Вдох – выдох. Включите в цикл дыхания произнесение шепотом или мысленно специальных слов. Они должны быть короткими, благозвучными, сам процесс их произношения и звучания должен вам нравиться, например, это могут быть слова «мир», «покой», «любовь». Можно придумать своё слово. Итак, вдох. На выдохе – «мир». Вдох. На выдохе – «мир». И так в течение 10- 20 минут.

***Важно!*** На время занятия важно принять пассивную установку: ***«Пусть будет то, что будет, пусть всё течёт, как течёт, принимаю всё, как есть».*** После занятия не вставайте сразу и резко. Посидите спокойно в течение нескольких минут сначала с закрытыми глазами, а затем с открытыми, придите в себя, сориентируйтесь.

***Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.***

1. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточится и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
2. Торопись не спеша! 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. Начни с легкого! отвечай с начала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.
4. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, к которым нужно обратиться потом.

