**Как подготовиться к экзамену?**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.
Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

*Подготовка к экзамену.*

     **1. Сначала подготовьте место для занятий:** уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

  **2. Составьте план занятий на каждый день** подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

  **3. Начните с самого трудного**, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который Вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдёте в рабочий ритм.

 **4. Чередуйте занятия и отдых**, скажем, 45 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

 **5. Накануне экзамена**. С вечера накануне экзамена перестаньте готовиться, необходимо выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя. В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше заранее.

 **6.** Во время выполнения тестирования  **сосредоточьтесь.** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда Вы прояснили все непонятные для Вас моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.

 **7. Начните с легкого.**  Начните отвечать с тех вопросов, на которые точно знаете ответ. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

**8. Читайте задание до конца**. Спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**9. Оставьте время для проверки своей работы**, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

*Полезные приемы при подготовке.*

* Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную.
* Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна.

*Рекомендации по заучиванию материала.*

* Главное - распределение повторений во времени.
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.
* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.