**Рекомендации старшеклассникам по подготовке к экзаменам**

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо посмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть, высокая работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради 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.
4. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими разделами именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбивать на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т. п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.

# [Как преодолеть страх](http://telefon-doverya.ru/clause/25-kak-preodolet-strah-pered-ekzamenom.html)


# [перед экзаменом.](http://telefon-doverya.ru/clause/25-kak-preodolet-strah-pered-ekzamenom.html)

**Что делать, когда учил, а**

**предательский страх и волнение мешают достойно ответить?**

         Разработана простая, но действенная схема

самоконтроля за внешними проявлениями эмоций и порядка их преодоления. Упражнения заключаются в выработке навыков правильного дыхания, привычки контролировать свои мышцы. Прежде всего, внимательно отнеситесь к своему состоянию. Понаблюдайте - нет ли непроизвольного напряжения мышц? Не скован ли я? Как  сижу? Как мимика? Не учащенно ли я дышу?

     Полезно научить свое тело расслабляться: начините с замедления дыхания и жестов; прислушиваясь к сердцебиению, вы почувствуете, что оно тоже  замедляется  и вы становитесь спокойнее. Итак:

**-  расслабьте мышцы рук и ног, затем мышцы спины, груди,    шеи, лица.**

**-  займите более свободную позу.**

**- сделайте 2- 3  глубоких  вдоха с полным выдохом. Установите  спокойный  ритм дыхания.**

**-  дальше – подробно вспомните себя в состоянии абсолютного покоя.**

    Постоянная тренировка напряжения и расслабления мышц вырабатывает навыки к их полному расслаблению. При этом наряду с повышением способности расслаблять мышцы, человек учится произвольно устанавливать спокойный ритм дыхания.

          Кроме этого может  помочь  один простой жест: нужно сомкнуть большой и указательный (или средний) пальцы  в кольцо и сильно сжать. Это поможет успокоиться, но останется практически незаметным для  других.

     Попробуйте приобрести «талисман» - предмет, который будет оберегать вас в минуты неуверенности. Ведь зная, что он помогает,  вы будете чувствовать себя более уверенно. Так же, для снятия напряжения перед  стрессовой   ситуацией, используются танцы, спокойный продолжительный бег или  плавание.

     Только истинное желание изменить ситуацию и готовность прилагать к этому усилия могут гарантировать вам положительный результат. Зато и награда за этот труд высока.

**Пробуйте и у вас все получится!!!**

**Правила самоорганизации внимания**

**при подготовке к экзаменам.**

***Правило 1.***Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

***Правило 2.*** Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

***Правило 3****.* Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

***Правило 4****.* Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы).

***Правило 5.*** Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

***Правило 6.***Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

***Правило 7***. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

***Правило 8****.* Перед занятием проветрите помещение, организуйте достаточное освещение.

**Рациональные приемы запоминания.**

1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;

2) “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня) ;

3) чередовать восприятие и воспроизведение;

4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:

* узелки на память,
* подчеркивание,
* ассоциировать с предметами.

5) обусловливание, оно может быть:

* ситуативное (учите в одной и той же обстановке),
* ритмическое (учите в одном и том же темпе),
* эмоциональное (музыка).

6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает);

7) вербализация образов (проговаривание, сравнение).

*Большая мнемотехника.*

1) версификация (запоминание в стихах);

2) криптографирование (перекодирование);

3) выделение логических структур (что главное, в чем суть);

4) отделение знания от незнания;

5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;

6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу).

**Накануне экзамена.**

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только “выдают” состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы становитесь спокойнее и увереннее в себе.                              Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, “страшными мыслями”. Сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и отвечаете на все вопросы.                                                                                          Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе.

По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

**Во время экзамена.**

***Вот несколько полезных советов, как вести себя на экзамене:***

       Начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое   для вас легче.

       Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко, ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.

       Вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки, если почерк четкий и понятный.

       Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки. Экзаменатор увидит, что вам есть, что сказать по каждому пункту.

 **Тактика ответа.**

1. Прочитать весь билет до конца.
2. Оценить, какой пункт для вас самый легкий.
3. Наметить последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному.
4. Если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей. Решив другую, можно вернуться к первой.
5. Следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт.
6. Если остается лишнее время, не торопитесь вставать. Послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы повторяются.