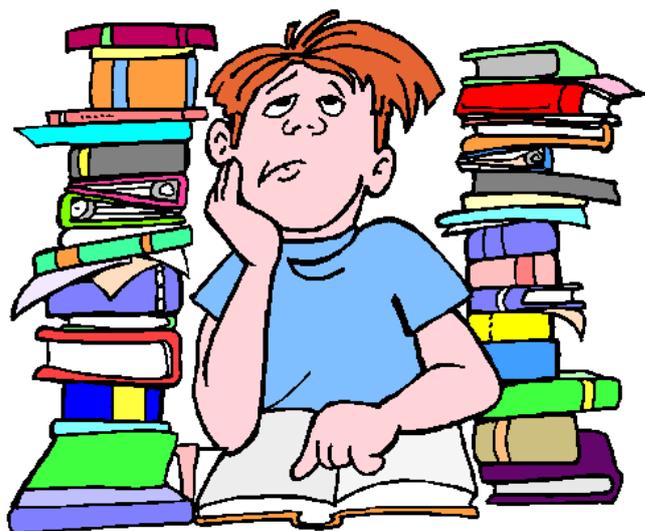
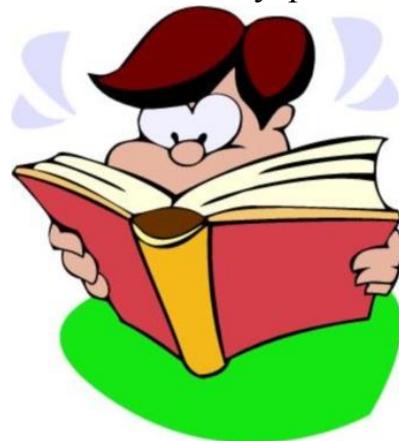


## Рекомендации учащимся

### «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»

#### *Подготовка к экзамену:*

- ✓ Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.
- ✓ Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.
- ✓ Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения и усталости.
- ✓ Подготовьте рабочее место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради и т.п.
- ✓ Организуйте свое временное пространство и составьте план занятий. Определите время биологической активности, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- ✓ Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- ✓ Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.
- ✓ Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.



#### Накануне экзамена

- ✓ Часто считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

## **Во время экзамена**

В антистрессовых целях, чтобы снизить волнение и сконцентрировать внимание, полезно выпить три глотка воды, сосчитать до 10.

- ✓ Пробегите глазами весь экзаменационный материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, обратите внимание, нет ли опечаток или плохо пропечатанных листов. Сосредоточьтесь. Внимательно читайте вопросы и задания до конца, чтобы правильно понять их смысл.
- ✓ Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- ✓ Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните, в экзаменационном материале всегда найдутся вопросы, с которыми Вы справитесь.
- ✓ Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами вопросе, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
- ✓ Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- ✓ Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

***Удачи и успешной сдачи экзаменов!***

