**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

**При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки**.  
  
 1. Заранее поставь перед собой цель, которая тебе по силам. Никто не

может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с

идеалом, зато они твои личные.

2. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

3. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, ты обязательно сдашь экзамен.

**НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:**

1. Вот почему все экзамены проходят в то время, когда больше всего хочется гулять?! Как посмотришь вокруг: яркое солнце, птички поют за окном, а тут гора учебников! В итоге, завтра экзамен, а ты еще и до половины не добрался.
2. Понятно, что перед экзаменом хочется делать что угодно, только не заниматься, но лучше приложить усилия и установить для себя норму – например, один билет или час занятий. Выполнив норму, можно сделать себе передышку. Таким образом, и материал усваивается, и отдохнуть удастся.
3. Перед экзаменами мозг получает такое количество информации, что ее бывает трудно переварить и запомнить. Тут вам на помощь может прийти мнемотехника - вещь комплексная, включающая в себя, в частности, запоминание ассоциациями.
4. Надо запомнить формулу? Попробуйте посмотреть на нее под другим углом и прочитать ее, как слово. Сопоставьте с каждой буквой в формуле какое-нибудь слово и составьте смешное предложение, которое застрянет в голове. Один секрет: чем неприличнее ассоциация, тем лучше запоминается.
5. Если надо запомнить какую-то историческую дату - попробуйте вспомнить, что эта дата значит для вас лично. Может, это день рождения кого-то из родных, или в этот день вы впервые что-то сделали? А вдруг эта дата напоминает чей-то телефон?
6. У разных людей развиты разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Людям с развитой зрительной памятью полезнее читать материал. Тем, у кого развита моторная память, лучше написать выученный материал или подготовить шпаргалки. Если видите, что процесс пошел - то есть вы понимаете материал, чувствуете, что можете его объяснить, и еще не устали - продолжайте!
7. Как бы ни поджимало время перед экзаменом, вы должны помнить, что отдых нужен обязательно! Вечером позвольте себе расслабиться - прогуляйтесь, поболтайте по телефону, почитайте детектив, сходите в гости. Однако вернуться домой нужно до полуночи. А вот перед сном хорошо пролистать пройденный материал, чтобы вспомнить содержание в целом.
8. И запомните, что не нужно делать при подготовке к экзаменам:

- впадать в крайность: если вы отключите телефон и забаррикадируетесь в своей комнате - эффективность от такой подготовки будет невысокая

- готовиться к экзамену с другом или подругой, если только они не разбираются в материале лучше вас. Совместная подготовка чаще всего оборачивается долгой болтовней и пустой тратой времени

- рассчитывать только на шпаргалку. Когда в кармане лежит такая «горящая» бумага, голова работает плохо. Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать шпаргалку и забыть ее дома.

**И ЕЩЁ СЕРЬЕЗНЫЕ ВЕЩИ:**

• 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 именно сегодня будет изучаться, не вообще «немного позанимаюсь», а конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время.

• 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.

• Чередуй занятия и отдых, через 40 минут занятий, 10 – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• 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 и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа, стремись мобилизовать себя на достижение максимально возможного результата.

• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах накануне экзамена.

• Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Не надо себя переутомлять, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя и уверенности. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Заместитель директора по учебной работе З.Ф.Жигало

*(Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день")*

**ПОВЕДЕНИЕ ВЫПУСКНИКА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**

**Во время экзамена**

• пробежать глазами экзаменационный билет, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу и распределить время;

• внимательно прочитать каждый вопрос и задание, до конца и понять его смысл ;

• максимально использовать отведенное для экзамена время, не ориентируйтесь на минимально положительный результат, приложить все усилия для выполнения как можно большего числа заданий.

**Особенности успешной тактики выполнения заданий**

• После выполнения заданий в черновом варианте, проясни все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих, для тебя должны существовать только тексты заданий и часы, регламентирующие время работы с материалами экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество выполненного задания.

• Начни с заданий, выполнение которых тебе «по силам», в выполнении которых ты не сомневаешься. Не останавливайся долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм, освободившись от нервозности, потом можешь вернуться к ответам на более трудные вопросы.

• Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься, а также и такие, ответы на которые ты можешь не знать. Нельзя недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

• Читай каждое задание до конца, спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении, не согласующемся с требованием условия к заданию. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

• Думай только о текущем задании, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс получить хорошую отметку.

• Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

*Заместитель директора по учебной работе З.Ф.Жигало*

*(*Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день")

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

**Ритмичное четырехфазное дыхание**

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

• Первая фаза (4-6 сек.). 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 сек.). Задержка дыхания.

• Третья фаза (4-6 сек.). 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 сек.). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3-х 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 повторите мысленно «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.