**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ:**

1. **Сначала подготовь место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
3. **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 какие именно разделы и темы.
4. **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.
5. **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. 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.
7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа.**
8. **Оставь один день перед экзаменом** на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Советы родителям – экзамены!**

***Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:***

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене.
* Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
* Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не критикуйте ребенка после экзамена.
* Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему хорошую теплую атмосферу.