**ПАМЯТКА ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

1. Готовясь к экзаменам, помни, что все, к чему ты прилагаешь уси­лия, ты делаешь для себя.
2. Старайся работать за своим письменным столом, это дисципли­нирует, не позволяет расслабляться.
3. Через каждый час работы делай перерыв.
4. Намечай план работы на день и старайся его обязательно выпол­нить.
5. Старайся проговаривать трудные вопросы вслух, можешь привлечь в качестве собеседника зеркало.
6. Если родители не против после рабочего дня тебя послушать, рас сказывай им то, что ты выучил в течение рабочего дня.
7. Для лучшего запоминания учебного материала рисуй схемы, пиши конспекты. Это поможет тебе на экзамене вспомнить изученный тобой материал.
8. Используй для выполнения схем цветные карандаши, фломасте­ры. Яркие цвета, используемые в конспекте, легче вспоминаются.
9. Трудные даты для запоминания напиши на небольших листочках и развесь в своей комнате или по квартире. Проходя мимо них по несколько раз в день, ты сам не заметишь, как они останутся в твоей памяти.
10. Обязательно посещай консультации, готовь к ним вопросы учите­лю по существу.
11. Во время консультаций по подготовке к экзаменам не стесняйся задавать учителю вопросы, если тебе что-то непонятно. Консультация — это твое время и твое право задавать вопросы. Экзамен — это право учителя задать тебе вопросы.
12. Экзамен — это твое испытание. Постарайся оставить о себе хорошее впечатление.
13. Экзамен — это самопрезентация человека. Постарайся выглядеть так, чтобы экзаменаторам было приятно с тобой общаться.
14. Во время экзамена не спеши сразу давать ответ. Подумай, вникни в содержание поставленного вопроса в билете.
15. Строй свой ответ системно, логично, не забывай о важных фак­тах, связанных с вопросом билета.
16. Если в чем-то сомневаешься, лучше не говори, чтобы не сделать неуместные ошибки.
17. Если ты считаешь, что ты прав, не бойся отстаивать свое мнение, доказывать свою правоту.
18. Если ты не прав, не ищи виноватых в других людях. Постарайся в другой раз быть более серьезным и ответственным при подготовке к экзаменам.
19. Умей достойно выходить из самого трудного положения.

**Рекомендации школьнику в период подготовки к экзаменам**

**Во-первых,** необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие волнения даже мешает хорошим ответам.

**Во-вторых,** стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

**В-третьих,** за несколько дней до экзамена стоит проиграть с кем-нибудь эту ситуацию. Представить себе обстановку, учителей в экзаменационной комиссии, свои обычные переживания в таких случаях. Например: с трудом заставляю себя войти в класс, пересыхает в горле и т. д. Но вот сажусь готовиться, сосредотачиваюсь на задании, для меня больше ничего не существует.

**В-четвертых,** стоит помнить о том, что взрослые, в том числе и экзаменаторы, – это тоже люди. Они могут отвлечься от содержания ответа.

**В-пятых,** надо понять: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании ("повезет - не повезет"), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

**Как вести себя на экзамене**

1. Начинать выполнять задания с более легкого.

2. Не тратить много времени на подробные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными.

3. Писать разборчиво, в расчете на экзаменатора

4. Не сдавать письменные работы без проверки