**Как подготовиться к экзаменам и сдать их: памятка для учащихся**

*1. Подготовка к экзамену*

· Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

· Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки или эстампа.

· Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.

· 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, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – 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.

· Оставь один день перед экзаменом на то, что чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

*2. Накануне экзамена*

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

· В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько шариковых ручек с синими чернилами.

*3. Во время экзамена*

· Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать работу, сколько и на что отводится времени и т.д.) Будь внимателен!!!

· ***Сосредоточься!*** Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.

· ***Начни с легкого!*** Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

· ***Читай вопросы и задания до конца!*** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задач «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ допустить досадные ошибки в самых легких заданиях.

· ***Запланируй два круга!*** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам (задачам) («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

· ***Проверь!*** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

· ***Угадывай!*** Если ты не уверен в выбор ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

· ***Не паникуй!*** Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

*Чибисова М.Ю. психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.*