**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

***Советы психолога***

Подготовку к сдаче экзаменов можно разделить на две части:

*– как готовиться к экзаменам;*

*– как сдавать экзамены.*

***І. «Как готовиться к экзаменам?»***

* Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь, прежде всего, для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего “знания” и “незнания”.
* Для этого необходимо сделать несколько десятков небольших карточек размером в четверть тетрадного листа, а на карточках напиши вопросы по данному предмету.
* Внимание! На одной карточке – один вопрос!
* Теперь перемешай карточки, затем вытаскивай их по очереди и отвечай на вопросы. Но только честно! Если ты сумеешь ответить на вопрос хорошо – поставь на карточке крестик, если немного хуже – треугольник, если совсем плохо – квадрат.
* Можно поиграть с другом или подругой в игру “Экзаменатор и испытуемый”.
* При повторении стоит уделить больше внимания тем карточкам, на которых нарисован квадрат, немного меньше тем, где нарисован треугольник, и совсем немного – где нарисован крестик.
* Составь план повторения.
* За два месяца до начала экзаменов распредели объем материала по неделям.
* Более подробный план составляй всякий раз в начале каждой недели: сколько часов ежедневно ты намерен повторять, какие главы.
* При этом помни, что лучше всего учится забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. И в той очередности, в какой ты учил эти предметы в первые три дня. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение.
* Накануне вечером, перед сном, в голове попытайся представить, какие темы ты будешь учить завтра и как.
* Неделю перед экзаменом посвяти просмотру всех планов и конспектов.
* За день до экзамена прекрати повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного “отлежаться”.

***II. «Как сдавать экзамены? »***

Три основных положения сдачи экзамена

1. Хорошая подготовка.

*– На экзамен надо прийти отдохнувшим.*

*– Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.*

*– Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произносите про себя фразу: “Я смогу сдать экзамен”.*

2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.

*Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться.*

• Вечером посвяти один час (но только один!) просмотру конспектов, ничего не повторяй, только просмотри.

• В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.

• Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.

• Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса.

• Шпаргалки добавляют нервности, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!

• Хорошо позавтракай перед экзаменом, включи в завтрак сладкое.

• Какое-то время после сдачи одного экзамена посвяти отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

3. Техника сдачи экзамена.

**Письменные работы**

• На экзамене более быстрый темп, чем на уроке, будь готов к этому.

• После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).

• На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным.

• Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй.

• В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

**Устные ответы**

• Оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.

• поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к уроку-зачету. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза преподавателям.

**Помните: главная фигура**

в любой критической

ситуации на экзамене — **это вы**.

Пусть вашим девизом будут слова:

**«Я могу лишь приобрести, но отнюдь не потерять».**

**УДАЧИ!!!**