**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

***Советы психолога***

**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.
* 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”.

 **Как сдавать экзамены**

Три основных положения сдачи экзамена

1. Хорошая подготовка.

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

• 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.

Устные ответы

• оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.

• поза при ответе очень важна. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза преподавателям.