**Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!**

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности

***(10 «секретов»)***

Первый «секрет» - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет» - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

 Пятый «секрет» - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет» - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроя.

Десятый «секрет» - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

***Успеха и отличных результатов!***

ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТА

Как подготовиться к сдаче экзаменов

*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 бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

*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. 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.

*Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.* Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

*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, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

*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, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в ко торой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

На экзамен ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь несколько (про запас) ручек с синими чернилами. Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа.

**Дорогой студент!**

Не забывай: чем держать свои проблемы в себе, лучше поговорить о них с близким человеком. Он может помочь или просто поддержать тебя в трудную минуту. А иногда возможности решения проблемы приходят тебе в голову прямо во время разговора. Есть ещё один прекрасный способ справиться со стрессом: если тебе плохо, оглянись вокруг, и ты обязательно увидишь кого-нибудь, кому ещё хуже, чем тебе. Помоги ему. Это отвлечёт тебя от твоих проблем и придаст уверенности в том, что ты хороший человек и очень нужен людям.

**ПАМЯТКА "Как стать оптимистом"**

1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах.

2. Верь в то, что ты можешь исправить свои ошибки и стать лучше.

3. Позволяй себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться любимым делом.

4. Старайся находить положительные стороны в любой ситуации; если это крайне трудно, расценивай эту ситуацию как жизненный опыт.

5. Твои близкие и друзья тоже испытывают неуверенность. Помоги им!

6. Радуйся каждому своему успеху, хвали себя; радуйся успехам окружающих и не скупись на похвалу.

7. Ставь себе цели, задачи и действуй. Помни, что ты – ТВОРЕЦ СВОЕЙ ЖИЗНИ!