

Экзамены требуют достаточно много сил, ясной мысли, смекалки... Поэтому, прежде всего,

### **ОРГАНИЗУЙ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО.**

*От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха зависит успешная сдача экзаменов.*

**За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы**, когда работоспособность наиболее высокая. Во время подготовки делай перерывы на 10-15 минут.

**Выключи музыку, телевизор.** При посторонних шумах утомление наступает быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

**Помни про сон.** Во время экзаменов нужно спать не менее 8 часов. После бессонной ночи трудно сосредоточиться на материале.

Для повышения работоспособности нужно **правильно питаться**. Нельзя садиться и заниматься на голодный желудок. Помни, что в твоём рационе должны быть овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты.

Ни в коем случае не **принимай перед экзаменом успокаивающие**. Таблетки могут подвести т.к. снижают память и внимание.

Накануне экзамена **не сиди до поздней ночи**, прогуляйся на свежем воздухе и хорошенько **выспись**.

Не следует приходить на экзамен заранее, **приди вовремя!!!!**

## **НА ЭКЗАМЕНЕ.....**

### **Будь внимателен!**

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы).

### **Соблюдай правила поведения на экзамене!**

Не выкрикивай с места! Если нужно задать вопрос организатору экзамена в аудитории - подними руку.

### **Сосредоточься!**

После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

### **Читай задание до конца!**

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

### **Думай только о текущем задании!**

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Этот совет даст тебе и другой психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

### **Пропускай!**

Надо научиться пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

### **Запланируй два круга!**

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить.

### **Начни с легкого!**

Начни с тех заданий, в решении которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

### **Исключай!**

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

### **Не огорчайся!**

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки

## Помни:

### На экзамене необходимо владеть своими эмоциями

1. **Противострессовое дыхание:** глубокий вдох, задержка дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова).
2. **Минутная релаксация** (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
3. **Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг.** Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
4. **Перед экзаменом проведи аутотренинг:** «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»
5. **Настройка на определенное эмоциональное состояние** (вспомни то место, где ты был счастлив).
6. **Приятное воспоминание** («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).
7. **«Спой любимую песню про себя».** (Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на твое эмоциональное состояние.)
8. **«Напиши свое имя головой в воздухе».**

(Это задание повышает работоспособность мозга).



Средняя общеобразовательная школа №30 им.  
Героя Советского Союза Ю.В. Чибисова

## Подготовка к экзаменам

### ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Подготовила: педагог-  
психолог Колобова А.А.

пгт.  
Ахтырский