**Подготовка к экзамену**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи. Удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
3. Составь план занятий. Для начала определи - кто ты - «сова» или «жаворонок», в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составь план подготовки на каждый день. В плане четко определи, что сегодня ты будешь изучать, какие именно разделы и темы.
4. 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.
5. Чередуй занятия и отдых: например, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. 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.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкцией тестовых заданий.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Лицей 185\Desktop\golden_cup_PNG14534.png | Многие считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней 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 которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. |
| C:\Users\Лицей 185\Desktop\salesman.png | В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или каппилярных ручек с черными чернилами. |

**Во время экзамена**

1. В начале экзамена вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). Какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д. **Будь внимателен!** От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов.
2. Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами. Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в закодированной форме, которую тебе покажут перед началом тестирования.
3. Экзаменационные материалы состоят из трех частей - А, В, С

|  |  |
| --- | --- |
|  | В заданиях части «А» нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком «Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов» ты должен под номером задания пометить знаком «х» ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа. |
|  | В заданиях части «В» ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком «Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора», куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается. |
|  | В заданиях части «С» дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о себе (фамилия, имя, класс) не пишутся.  |

1. Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа «А», используя поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых ошибок - не более шести.

**Универсальные рецепты для более успешного выполнения**

**контрольно-измерительных материалов**

* **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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. Торопись не спеша. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* **Начни с легкого!** Начни отвечать 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 ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраивать 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. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании – это шанс набрать очки.
* **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, 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 выборе 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 огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Как психологически подготовиться к экзаменам?**

Проблема психологической готовности к сдаче экзамена - это способность вовремя взять себя в руки и не потерять голову от страха!

Всем знакомо это противное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

 Что же делать? Оказывается, это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Для того чтобы в кризисных ситуациях не терять голову, необходимо при подготовке к чему-то важному не ставить перед собой сверх целей и сверх задач. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней нужно в состоянии покоя. Ведь в экстремальной ситуации научиться плавать красиво, безупречно владея мышцами, нельзя. Можно только выплыть и отдышаться.

Научись выполнять несколько очень простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

**Упражнение 1.** Сядь удобно, закрой глаза. Спина прямая. Руки лежат на коленях. Сосредоточься на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно «облакам в небе».

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен». Затем повтори 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повтори мысленно: «Я спокоен». Для того чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем проделать то же с ногами.

**Упражнение 2**. Это своего рода ритмическое 4-х фазное дыхание.

*1-я фаза (4-6 с.). Глубокий вдох через нос. Медленно подними руки до уровня груди ладонями вверх. Сосредоточь свое внимание в центре ладоней. Ты почувствуешь сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).*

*2-я фаза (2-3 с.) Задержка дыхания.*

*3-я фаза (4-6 с.). Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.*

*4-я фаза (2-3 с.). Задержка дыхания.*

*Дышать подобным образом надо не более 2-3 минут.*

Это замечательное упражнение, но хорошо оно только в домашней обстановке. В условиях же кризисной ситуации (экзамены, контрольная работа) тебя не совсем правильно поймут, если ты начнешь махать перед собой руками! Поэтому советуем тебе освоить еще один вариант ритмического дыхания, которым можно воспользоваться в любое время и в любом месте.

**Упражнение 3.** Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*1-я фаза (4-6 с.). Глубокий вдох через нос.*

*2-я фаза (2-3 с.). Задержка дыхания.*

*3-я фаза (4-6 с.). Медленный плавный выдох через нос*

*4-я фаза (2-3 с.). Задержка дыхания.*

И т.д.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

Затратив всего 5-6 минут на эти расслабляющие упражнения ты увидишь, как изменилось твое самочувствие и настроение. И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

**Как вести себя во время экзамена?**

Итак, позади очень сложный период подготовки. Час испытания пробил! В твоих руках экзаменационный билет. Колени подгибаются, во рту пересохло, перед глазами мелькают темные пятна, мысли разбегаются. Что делать?

Прежде всего, сядь и успокойся, для того, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо.

**Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе! Помни, что вера в успех - это половина успеха!**

Словом, у тебя все отлично. Ты уже готов, но не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать или сдавать работу.

**Смелее, все будет хорошо!**

***УСПЕХОВ ВАМ!***