

## **Хорошо сдать экзамен можно, если:**

### **1. правильно к нему готовиться:**

Составь план ежедневной подготовки к экзаменам (распредели темы по дням).

Старайся систематизировать материал учебника путем составления планов, схем.

Выполняй как можно больше тестов по предмету, засекая при этом время выполнения тестов.

Оставь один день на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на трудных вопросах.

Чередуй занятия и отдых: 40 мин. занятия, 10 мин. перерыв (концентрация внимания длится 40 мин.). В это время лучше сделать физическую работу (зарядка, танцы, домашние дела, прогулка).

Оставь один день на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

В последний день перед экзаменом ляг спать пораньше, чтобы пойти на экзамен отдохнувшим.

При запоминании материала для подготовки к экзамену используй следующие способы:

А) Выходя с любого урока, повтори основную его мысль в трех предложениях. Это самый быстрый способ учиться хорошо.

Б) метод «5 П»: 1 П – просмотр текст 2 П – придумай к нему вопросы, которые могут быть на экзамене

3П – пометь карандашом самые важные места в тексте 4 П – перескажи текст 5 П – просмотр текст повторно

В) Самые удачные интервалы для повторения: через 30 мин, через 8-9 часов, через 24 часа.

Г) Старайся понять текст (переводи его на свой язык).

Д) Не давай себе установку, что не сможешь выучить.

Е) Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д. чтобы видеть их перед глазами каждый день и запоминать.

Ж) Во время подготовки к экзаменам ешь продукты, улучшающие работу мозга: морковь, орехи, творог, курагу, ананас, креветки, лук, рыбу.

### **2. не паниковать, т. е. владеть приемами эмоционального самоконтроля.**

1. Если ты запаниковал, резко поверни голову вправо: этот простой прием активизирует левое полушарие мозга - логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

2. В случае волнения используй прием «переключение внимания». Переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Отложи работу в сторону. Выбери взглядом любой предмет в классе.

3. Используй релаксирующее (успокаивающее) дыхание. Например: медленно считая про себя «один, два, три, четыре» - сделай глубокий вдох, как будто сейчас нырнешь в воду; на «пять, шесть, семь, восемь» - долгий выдох; на «девять, десять, одиннадцать, двенадцать» - задержи дыхание.

4. Продумайте вместе с родителями планы на будущее, исходя из высоких и низких баллов, полученных на экзамене.

### **3. уметь его проходить, т. е. видеть условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выражать свою мысль;**

Например, когда ты устаешь, то становишься менее внимательным. На контрольной или экзамене, почувствовав утомление (его симптомами могут быть в том числе раздражение, тревога, потеря мотивации к успеху), *отвлекись на 1 минуту* - посмотри на пейзаж за окном, понаблюдай за классом или сделай упражнение для глаз.

## **Как вести себя во время ОГЭ, ЕГЭ**

**1. Подыши, успокойся.** Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия.

**2. Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того насколько хорошо ты запомнишь все эти требования зависит правильность твоих ответов.

**3. Не бойся!** 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.

**4. Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, пропуская пока те, что могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

**5. Читай задание до конца!**

**6. Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Задания в тестах не связаны друг с другом.

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

**8. Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись 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 (второй круг).

**9. Проверь!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.