

Памятка № 1 для учащихся выпускных классов при подготовке к экзаменам

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые вы получите на экзамене. Количество баллов не является совершенным измерением ваших возможностей.
2. «Не накручивайте» себя накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
3. Постарайтесь успокоиться и сосредоточиться на позитивных мыслях.
4. Старайтесь не допустить накануне экзамена переутомления.
5. Соблюдайте режим дня, чередуйте занятия с отдыхом.
6. Постарайтесь объяснить домашним, что вам необходимо удобное место для занятий. Важна также спокойная обстановка.
7. Обратите внимание на питание перед экзаменом. Во время умственного напряжения важна питательная и разнообразная пища, витамины. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
8. При подготовке к устному экзамену, распределите заранее темы подготовки по дням.
9. Имейте в виду, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая учебный материал по плану.
10. Есть смысл потренироваться с какими-нибудь тестами по предмету, т.к. тестирование отличается по форме проведения экзамена от привычных письменных и устных форм.
11. Заранее во время тестирования по тестовым заданиям попробуйте самостоятельно ориентироваться по времени и уметь его распределять. Тогда у вас будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Часы на тестировании – вещь нужная.
12. Накануне экзамена надо обязательно отдохнуть и выспаться.
13. Во время экзамена:
 - *«пробегите» глазами текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;*
 - *внимательно читайте задание до конца и старайтесь понять смысл;*

- *если не знаете ответ на вопрос или не уверены, пропустите его и потом к нему вернитесь*

Желаем удачи!