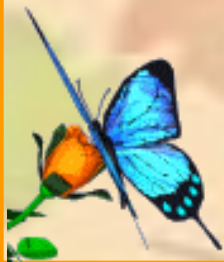




КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ



Экзамены

Экзамены –

(с лат. - испытания) это не просто «отбарабанил» и ушел.

Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.



Подготовка к экзамену

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты **желтый** и **фиолетовый** цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинке в этих тонах.



3. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», 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 будут пройдены.



4. Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.



5. Чередуй занятия и отдых, скажем, **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 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 конструкциями тестовых заданий.

8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части **А** в среднем уходит **по 2 минуты** на одно задание).



9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа.**

10. Оставь **один день** перед экзаменом на то, чтобы **вновь повторить** все планы ответов, ещё 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 настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности способности.

