

Подготовка к экзамену



- Сначала **подготовь место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

• Можно ввести в интерьер комнаты **желтый и фиолетовый цвета**, поскольку они **повышают интеллектуальную активность**. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах.

• **Составь план занятий**. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.

• **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. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
нервозности, и вся твоя энергия потом

• **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• 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.

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

• **Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов**, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена



Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед экзаменом ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. 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 и способности.

В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) гелиевых ручек с черными чернилами.

Во время экзамена

• Вначале вам сообщают необходимую информацию (как подписать бланк, сколько и на что отводится времени и т.д.). *Будь внимателен!!!*

• *Сосредоточься!* Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество работы.

• *Начни с легкого!* Начни с решения тех задач (ответы 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



будет направлена на более трудные вопросы.

• *Читай вопросы и задания до конца!* Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.

• *Запланируй два круга!* Рассчитай время так, чтобы на две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам (задачам) («первый круг»), 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 паникуй!*
Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда **успех не заставит себя ждать**

Удачи на экзамене!



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Верещагинский образовательный
комплекс»

Наш адрес:
г. Верещагино, ул. Октябрьская, 65
тел. 3-49-39

Буклет подготовлен к выпуску
педагогами-психологами

Администрация
Верещагинского городского округа
МБОУ «ВОК»



Как подготовиться к экзаменам и сдать их

(памятка для выпускников)

г. Верещагино, 2021