

Как подготовиться и успешно сдать экзамены

При подготовке к экзаменам:

- 1.** Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно: если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.
- 2.** Относись к экзамену положительно. Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.
- 3.** Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания. В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам, не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка – они будут только отвлекать.
- 4.** При подготовке к экзаменам важно помнить, что бояться – это нормально. Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий.
- 5.** Не откладывай подготовку к экзамену на последний день. Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года. Опыт показывает, что 15–20 минут ежедневного изучения материала в течение полугода дают отличные результаты!
- 6.** Верь в себя и свои способности! Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

При работе с учебным материалом:

- 1.** Определи четко тот объем материала, который тебе необходимо подготовить к экзамену, с указанием тем и разделов.
- 2.** Начни изучение материала с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.

- 3.** Главное – понять учебный материал! Прочитал параграф – сразу запиши его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное. Не забывай делать паузы для отдыха.
- 4.** Записывай все возникающие у тебя при изучении материала вопросы, чтобы потом уточнить их у учителя или в классе. Это позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно.
- 5.** Тренируйся! Организуй совместную подготовку к экзаменам с одноклассниками или друзьями – таким образом, значительно легче увидеть ошибки друг друга и усвоить материал.
- 6.** Пиши шпаргалки! Но не для использования на экзамене, а для того, чтобы лучше запомнить материал.
- 7.** Обращайся за помощью! Если у тебя возникают сложности в изучении материала, обсуди это с учителями – в диалоге проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.

На экзамене:

- 1.** Осмотрись в аудитории, постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямись, почувствуй свое дыхание. Эти несложные действия позволят лучше сосредоточиться на решении задач.
- 2.** Внимательно прочитай вопросы. Удели этому больше внимания, чтобы точно понять, что требуется сделать в задании.
- 3.** Прочитай все вопросы и задания. Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения. Сначала лучше выполнить более легкие задания, чтобы на сложные осталось больше времени.

Удачи и успеха!