



## Как подготовиться к сдаче экзамена

1. Подготовь место для занятий – убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Введи по возможности в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета – они повышают интеллектуальную активность. Достаточно повесить какую-либо картинку или эстамп.
3. Составь план подготовки. Распиши по дням, что именно ты будешь изучать – темы, разделы и т. п. Определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
4. Чередуй занятия и отдых – 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. В перерыве помой посуду, полей цветы, сделай зарядку или прими душ.
5. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Если тебе трудно «раскачаться», начни с материала, который тебе больше всего интересен и понятен. Так ты постепенно войдешь в рабочий ритм.
6. Структурируй материал – составляй на бумаге планы, схемы. Они пригодятся тебе при кратком повторении материала. Не стремись к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.
7. Выполняй как можно больше опубликованных различных тестов по предмету, к сдаче которого ты готовишься. Так ты познакомишься 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. Не думай при подготовке к экзамену о том, что не справишься, наоборот – мысленно рисуй себе картину триумфа.
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы посмотреть все планы ответов, повторить самые трудные вопросы.
11. Соверши накануне экзамена прогулку, прими душ, как следует выспись. Ты должен чувствовать себя отдохнувшим, здоровым, полным сил, готовым показать свои возможности и способности. Не трать последнюю ночь на повторение или изучение материала – это неправильно. Не надо себя переутомлять.
12. Продумай, как ты оденешься на экзамен. В пункте тестирования может быть прохладно или, наоборот, тепло. Выбери одежду, в которой будешь чувствовать себя комфортно на протяжении всего экзамена.
13. Не опаздывай на экзамен. Явись в пункт сдачи за полчаса до начала тестирования. Не забудь пропуск, паспорт, несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Педагог-психолог \_\_\_\_\_

Часы приема \_\_\_\_\_

Контакты \_\_\_\_\_