

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

*Экзамены (в строгом переводе с латыни — 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

\*​ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебни​ки, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

\*​ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллекту​альную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

\*​ 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.

\*​ Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачать​ся», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепен​но войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

\*​ 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 структуриро​вать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

\*​ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

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

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

\*​ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остано​виться 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 ощуще​нием своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

\*​ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

\*​ Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

*По материалам*[*www.ege.ru*](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXVlVyRWVtZlU5aWZJSnVtdmpTN0tqdTFfaTRlODZNMDdCZVY0QkY4WS1hMmZWdEFnc0czNkFBa0FuUG9wOU1NVnZERGZHaUZEdjF0&b64e=2&sign=1581a71c839145be32bb96cc56322871&keyno=17)*.*

