

## Подготовка к сдаче экзаменов: памятка для выпускников 9-х и 11-х классов

Во время подготовки к экзаменам: Подумай, почему ты хочешь успешно сдать итоговую аттестацию. Правильная мотивация – половина успеха. Постарайся выработать положительное отношение к экзамену. Размышляй о способах получения желаемой отметки, а не о своем отношении к процессу проверки знаний. Организуй место для плодотворной учебы, оптимизируй режим питания и отдыха. Во время подготовки к сдаче экзаменов твое внимание ничего не должно отвлекать: собственное отражение в зеркале, звук включенного телевизора или близость игровой приставки. Помни, что состояние нервозности в предэкзаменационный период тревожит многих учащихся. Чтобы преодолеть страх перед неизвестностью, постарайся узнать от старших школьников, педагогов, родителей как можно больше об экзамене. Готовься к экзаменам постепенно, разработай для себя план обработки учебного материала. Практика показывает, что 15-20 минут ежедневного изучения экзаменационного материала достаточно для получения высоких оценок. Не откладывай подготовку на последний день! Верь в свои силы, способность добиться желаемых результатов, но не забывай о систематической подготовке. При работе с учебным материалом: Определи объем учебного материала, который нужно обработать в процессе подготовки к сдаче экзаменов, выдели темы и разделы. Начни подготовку с самых сложных и больших разделов, постепенно переходи к более легким и коротким темам. Старайся не заучить, а понять материал. После прочтения каждого параграфа записывай его ключевые пункты, которые помогут тебе легко ориентироваться в теме, пересказывай прочитанное. Веди список вопросов, возникающих по ходу обработки учебного материала. Систематически задавай интересующие вопросы учителю, чтобы избежать неверной трактовки отдельных понятий и терминов. Не забывай, что подготовка к сдаче экзаменов совместно с друзьями и одноклассниками проходит легче. Обсуждение экзаменационного материала с одноклассниками поможет тебе выявить ошибки и понять, на каких разделах следует сосредоточить максимум внимания. Веди краткий конспект или пиши шпаргалки, эти записи помогут тебе вспомнить весь изученный материал в краткие сроки. Не стесняйся обращаться за помощью к учителям, в процессе диалога проработка трудных тем проходит значительно эффективнее. На экзамене: Как только ты займешь свое место в аудитории, выпрямись, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, осмотришься, постарайся ощутить уверенность и расположится с максимальным комфортом. После этого приступай к выполнению заданий. Вдумчиво прочитай экзаменационные вопросы, чтобы точно понять, что необходимо сделать. Перед выполнением работы прочитай все экзаменационные вопросы, чтобы оценить их сложность и правильно распределить время. Сначала постарайся выполнить все легкие задания, чтобы оставить как можно больше времени на те, которые вызывают затруднения.