**СОВЕТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

**Советы родителям:**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это отрицательно сказывается на результате экзамена. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

Обеспечить дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Во время подготовки к экзамену приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Быстро восстанавливают силы питьевые йогурты, полезны кисели и компоты, прохладительные чаи с лимоном.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.

***Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.***

**Советы выпускникам.**

 **(Психолог советует, как справиться с экзаменационным стрессом).**

**Подготовка к экзаменам:**

* Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
* Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
* Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
* Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Психологи раскрыли секрет магической «семёрки». Оказывается, наша память способна удержать, а затем воспроизвести в среднем лишь семь слов и даже семь фраз. Поэтому, если материала для заучивания очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И ещё: пересказ текста своими словами запоминается гораздо лучше, чем многократное чтение.
* Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
* Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

**Накануне экзамена:**

 Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ними ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

 В школу вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до сдачи экзамена.

Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 4 часа.

 **Советы выпускникам**

**Универсальные рецепты для успешной тактики выполнения тестирования.**

* **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
* **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* **Начни с лёгкого!** Начни отвечать 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 чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.
* **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам).думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
* **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном – двух вариантах, а не на всех  четырёх (что гораздо труднее).
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по всем легким заданиям ( «первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, 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 огорчайся!* *Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и******количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.***