**Рекомендации учащимся для экзаменов**

***Время перед экзаменами***

* Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.
* Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.
* Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.
* Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
* Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
* Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.
* Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
* Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
* Осваивайте навыки расслабления.
* Делайте перед сном упражнения на расслабление.

***День перед экзаменом***

* Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.
* Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.
* Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.
* Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то как вы успешно его преодолеваете.

***День экзаменов***

* Начните день с расслабляющих упражнений в кровати.
* Очень легко, но питательно позавтракайте.
* Избегайте слишком большого количества кофе, никотина и колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.
* Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».
* Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.

***На экзамене***

* Скажите себе: «Мне позволительно не суметь ответить на один вопрос», если вы на него не можете ответить.
* Переспросите, если вы не поняли какой-то вопрос.
* Говорите себе: «В данный момент у меня блокада, торможение, я к этому хорошо подготовился, это пройдет, если я расслаблюсь. Я глубоко вдыхаю, как я этому научился, когда имеет место блокада мысли».
* Если вы сдаете письменный экзамен, то вначале постарайтесь понять задание в целом, а затем начните с того, что вам кажется наиболее легким. Обнаружив задание, на которое вы не можете ответить, говорите себе: «Я хотел бы на все ответить, но я могу и пережить, если я не все знаю. Я буду заботиться прежде всего о том, что я могу решить. Позже я еще смогу вернуться к этому».
* Чтобы быстрее сосредоточится, активизировать память и внимание, в течение 30 секунд разминай большим и указательным пальцем точку, расположенную в центре уха, и точку, которая находится на переносице по центру между бровями. А если одновременно между подушечками большого и среднего пальцев той же руки воздействовать на точки у внутренних углов глаз, значительно уменьшится и зрительное напряжение.

***Напоследок***

* К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали. Желаем успехов на экзаменах

***Памятка психолога для выпускников! Обрати внимание!***

**Спеши не спеша**. Прочитай вопрос дважды, прежде чем писать. Убедись, что правильно понял, что требуется.

**Начни с легкого**. Пропускай тяжелые или непонятные задания. В тексте есть задания, с которыми ты обязательно справишься.

**Читай задание до конца.**Думай только про то задание, которое ты выполняешь. Забудь о предыдущих неудачах**.**

**Исключай!**Многие задания можно быстрее выполнить, если исключать неправильные варианты.
 Запланируй два этапа:  2/3 времени на более легкие задания, 1/3 времени на сложные задания.

**Проверь!**Оставь время для проверки, чтобы увидеть явные ошибки**.**

**Угадывай!**Если ты можешь отдать предпочтение одному ответу другим инстинктивно, доверяй своей интуиции!

**Не переживай!**На практике выполнить все задания нереально! Количество выполненных заданий может быть достаточным, чтобы получить хороший балл*.*

***“Как вести себя во время экзаменов”***

* Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.
* **Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.**1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. 2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись. 3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: “Я спокоен! Я совершенно спокоен”. Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха. 4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. 5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. 6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах “Я спокоен, я совершенно спокоен”. Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки. 7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - сядь удобно, - глубокий вдох через нос (4–6 секунд), - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.  9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам. 10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями. 11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. 12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.  13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции! 14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.
* **Поведение во время ответа.**- Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. - Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.- Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

***Что делать…***

·         **НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:**Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним 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 пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

**·         ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕСТИРОВАНИЯ:**В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.) Будьте внимательны!!! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов!

**·         ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:**Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы в задании в которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому задания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

***ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССОВ***

Думаю, многие из вас испытали тревожное чувство перед сдачей экзаменов, когда сердце словно подкатывает к горлу, учащается дыхание, на лбу выступает пот, а все тело охватывает непрошеная дрожь… В этом отношении определенную помощь студентам могут оказать советы английских психологов Ф. Орда и Э. Клафа, которые они назвали «Экзамены без стрессов».

Прежде всего, надо знать свой наивысший пик активности. «Жаворонкам» работается лучше всего по утрам, «совам» – по вечерам. Полезно наметить, какими предметами вы намерены заниматься в свойственные вам периоды подъема и спада. Если вы чувствуете себя «не в настроении», рекомендуем начинать занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочее русло.

Если в душу начинают закрадываться опасения, то следует резко встать, отвернуться на короткое время от письменного стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем вновь приступить к делу. Запомните: обязательно дышите медленно и глубоко; быстрое и неглубокое дыхание способствует усилению напряженности и нервозности.

Чтобы придать себе уверенность, напишите на карточке слова «мне это под силу». Поместите карточку так, чтобы она всегда была у вас перед глазами. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы в занятиях, так как физическая и умственная усталость может подточить ваши силы. Во время перерыва можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

Не советуем прибегать к помощи стимуляторов – кофе, крепкому чаю или специальным препаратам. Перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и потому о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина в организме, особенно когда вы дотянули повторение материала до последнего момента, может привести к нежелательным последствиям – дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

Многие учащиеся считают полезным ранним утром в день экзамена просмотреть весь материал, чтобы освежить в памяти важнейшие вопросы. Сосредоточив внимание на последнем повторении, не пренебрегайте завтраком. В день экзамена надо постараться съесть на завтрак немного больше того, к чему вы привыкли. Вы должны помочь своему организму выдержать психическую нагрузку.

На экзаменах мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и потому организм нуждается в дополнительных энергетических ресурсах. И все же не паникуйте, держите себя в руках, надейтесь на положительные оценки в вашей зачетке.

***НИ ПУХА, НИ ПЕРА!***

**Советы учителей по подготовке к экзамену по иностранному языку.**Ежедневно уделяй 20 минут чтению текста на иностранном языке и его литературному переводу. Ставь вопросы к тексту. Это тебе поможет понять вопросы учителя и правильно на них ответить. Повтори пройденную лексику из учебников 9-11 кл. Это поможет тебе быстро справиться с переводом текста на экзаменах и более подробно отвечать на вопросы. Повтори грамматику (порядок слов в вопросительном предложении, времена глагола, модальные глаголы, склонение существительных и прилагательных, союзов и порядок слов в сложноподчиненном предложении и т. д.). Знание грамматики поможет тебе правильно выразить свою мысль. Кроме чтения и перевода тебе нужно уметь вести беседу с членами экзаменационной комиссии по 20 темам. Советуем готовить темы вдвоем, чтобы иметь возможность прослушать ответы друг друга по теме и задать вопросы по ней. Наши советы помогут тебе успешно сдать экзамены по иностранному языку.

**Советы учителей по подготовке к экзамену по истории.**Чтобы понять главное в изучаемом материале, надо подумать над выводами, постараться их усвоить.

Обрати внимание на вопросы и задания в конце параграфа, они учат размышлять над текстом.

При освещении событий должны присутствовать все элементы, из которых складываются знания по истории: описать, что происходит, где и когда, как, и почему действует; показать причинно-следственные связи, мировоззренческие и моральные обобщения, место и роль события и процесса в развитии человеческого общества.

Наиболее надежная ориентация достигается при прочном знании минимума дат и умении логически соотносить с ними другие даты. Поэтому для запоминания важнейших дат не жалей времени.  представляющие “опорные пункты” для ориентации в историческом процессе, запоминание которых необходимо; показывающие течение процесса.

**Советы учителей по подготовке к экзамену по физике.**При подготовке к экзамену по физике на понимание сущности явлений, законов повторяемого материала, на умение хорошо объяснять их на основе молекулярно-кинетической теории (что касается строения тел, тепловых явлений и т.д.), атомной теории (световые явления), электронной теории. После глубокого усвоения материала нужно хорошо запомнить определение законов, формулы, уметь их выводить, производить исследование, чтобы использовать для решения расчетных и качественных задач. Решение задач по возможности надо делать в общем виде, т.е. получить формулу, определить искомую величину через другие физические величины, предварительно выразив их в определенной системе единиц, а затем произвести арифметические действия.

          Проверку правильности формулы рекомендую производить методом подстановки наименования физических величин, стоящих в прямой части формулы, и при этом вы должны получать необходимое наименование величины, стоящей слева. Такой метод даст вам возможность глубоко усвоить единицы измерения физических величин, встречающихся в изучаемом курсе физики, находить соответствующие соотношения между единицами, уметь выражать их через основание и т. д.

**Советы учителей по подготовке к экзамену по математике.**Примеры и задачи, предлагаемые на письменном экзамене по математике составлены так, что их невозможно решить без хорошего усвоения теории. Поэтому при подготовке к экзаменам учащимся необходимо повторить основные вопросы теории:

**11 класс:**преобразование тригонометрических выражений; решение тригонометрических уравнений и неравенств; производная, применение производной к исследованию функций; интеграл; иррациональные уравнения; показательные уравнения и неравенства; логарифмические уравнения и неравенства;  параллельности и перпендикулярности прямых и плоскостей; многогранник и их свойства; тела вращения (объемы тел, площади поверхностей тел); И) функции; преобразование выражений.

**9 класс.**действия с десятичными и обыкновенными дробями; преобразования выражений, содержащих квадратные корни; тождественные преобразования выражений с использованием формул сокращенного умножения, преобразование тригонометрических выражений, решение целых и дробно-рациональных уравнений: решение задач, решаемых с помощью уравнений; решение систем уравнений; решение линейных и квадратичных неравенств и их систем; функции: линейная, квадратичная, обратная пропорциональность, у = х. прогрессии; перпендикулярность и параллельность прямых на плоскости; их признаки и свойства; признаки равенства треугольников; признаки подобия треугольников; формулы для вычисления площади треугольников; теоремы Пифагора, синусов и косинусов;  окружность и ее свойства; свойства четырехугольников; формулы для вычисления их площади; векторы; многоугольники.

          После повторения каждого вопроса теории нужно прорешать ряд примеров и задач средней трудности.  Все непонятные вопросы и нерешенные примеры выписать в тетрадь и обратиться с ними на консультации к учителю или посоветоваться с товарищами. Особое внимание нужно обратить на оформление решений задач, обоснование основных положений, затронутых в примерах и задачах.

          При решении уравнений и неравенств не забывать указать область определения.