**Как готовиться к екзаменам**. **Советы випускнику.**

Подготовка к экзаменам и их сдача – достаточно стрессовые ситуации для большинства людей. Даже мысли о предстоящем экзамене могут тревожить. Экзамен – это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Именно положительный настрой и уверенность в себе – 50% успеха в этой борьбе.

* Помни, что волнение и тревога – это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Однако, чрезмерное волнение опасно – оно вызывает растерянность и суетливость. Поэтому начинай готовиться к экзаменам заранее, сохраняя спокойствие.
*  Четко планируй свое время. Не стоит садиться за стол с размытой целью «немного позаниматься или заняться повторением». Ставь перед собой четкую цель: выучить определенные вопросы, разделы, параграфы. Чем конкретнее поставлена цель, тем выше результат.
* Организуй правильно свое рабочее пространство: убери лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п. Психологи считают, что в интерьере помещения, где протекает подготовка, должны присутствовать желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картины в таких тонах.
* Конечно, хорошо начинать – пока ты не устал, пока свежая голова – с самого сложного, с раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Постепенно 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 старайся выучить весь учебник наизусть, твоя задача не вызубрить, а понять. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

* Повторять выученный материал следует по вопросам. Вначале вспомни и кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.
* Обязательно решай задачи (по математике, физике), разбирай предложения, слова (по украинскому языку) – в общем, научись хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как ты их выполнял, какой был ход твоих действий и рассуждений.
* Выполняй как можно больше различных тестов при подготовке к экзаменам; эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
* Помогает и написание шпаргалок: доказано, что зрительное запоминание дается лучше, чем зубрежка. Лучше всего день перед экзаменом посвятить просмотру шпаргалок, чтобы восстановить все в памяти… и оставить их дома.
* Не позволяй отрицательным эмоциям и стрессу захлестывать тебя. Верь в свои силы, чаще вспоминай ситуации, когда ты был успешным, не забывай о своих достижениях.

Важно и то, как ты питаешься. Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться. Конечно же, период подготовки к экзаменам очень напряжен: репетиторы, уроки.… Но все-таки находи время для встреч с друзьями, положительные эмоции очень важны в этот период. Полезны занятия спортом. Аэробика, плаванье, волейбол или любые другие виды спорта, которыми тебе нравится заниматься, принесут намного больше пользы, чем сидение перед компьютером или телевизором. Физическая зарядка – первый и один из главных шагов для снятия эмоционального напряжения, восстановления умственной работоспособности. Сон в последнюю ночь обязателен! Твой организм должен подготовиться к экзамену – отдохнуть.



И, как говорят, НИ ПУХА, НИ ПЕРА!