**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**Как же нужно относиться к экзаменам?**

Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года.

В народе говорят: *"Во всем плохом есть что-то хорошее".* Давайте и мы с вами попробуем найти плюсы в этом пугающем слове "ЕГЭ":   
Это бесплатный тренировочный шанс для поступления в высшую школу. Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

* Перевод на следующий уровень развития (ВУЗ)
* Получение аттестата
* Тренировка
* Проверка своих способностей и возможностей

А еще, **экзамен** - *это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро вы расстанетесь, возможно, навсегда. Не теряйте ни минуты-*

Попробуйте готовиться группами по 2-3 человека. Первый усвоил один вопрос, второй - другой. Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли экзаменующегося и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Режим дня.**

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;

- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе,   сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов;

- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

**Питание.**

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. Отказ от кофе.

**Как запомнить большое количество материала.**

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**Некоторые закономерности запоминания.**

1.  Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2.  При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень его понимания.

3.  Распределённое заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4.  Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5.  Если работать с двумя материалами – с большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6.  Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Условия  поддержки работоспособности.**

1.  Чередовать умственный и физический труд.

2.  В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3.  Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть в даль).

4.  Минимум телевизионных передач

**Подготовка к экзамену**

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лиш­ние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную актив­ность. Для этого бывает достаточно какой-либо картин­ки в этих тонах или эстампа.
* Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого макси­мально используй утренние или вечерние часы. Состав­ляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не во­обще; «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
* Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно на­чать с того материала, который тебе больше всего интере­сен и приятен. Возможно, 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 надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать матери­ал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко исполь­зовать при кратком повторении материала.
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь по­вторить все планы ответов, еще раз остановиться 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, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которую нужно проявить себя, показать свои возмож­ности и способности.
* В школу перед экзаменом ты должен явиться не опазды­вая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) шариковых ручек.

**Во время экзамена**

* Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать тетрадь, сколько и на что отводится времени и т.д.). Будь внимателен!!!
* Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружа­ющих. Для тебя должны существовать только текст зада­ний и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
* Начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа 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 четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные воп­росы.
* Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия за­дачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в соб­ственном воображении. Это верный способ совершить до­садные ошибки в самых легких задачах.
* Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким воп­росам, (задачам) («первый круг»), 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 паникуй! Самое главное — успокоиться и сосредото­читься, и тогда успех не заставит себя ждать! **Желаем успеха!**