**Как готовиться к экзамену?**

- Оборудовать рабочее место. ( ничего лишнего)

- Начинать изучение, когда нет усталости, «на свежую голову», с трудного материала. Если нет настроения – тогда с легкого, интересного.

**- Чередовать 40 минут работы с 10 –м перерывом (помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подышать воздухом).**

- Повторяйте материал по вопросам (сначала запишите план ответа и вспомните все, что знаете по этому вопросу. Затем проверьте и дополните материал по учебнику).

* Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
* Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
* Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
* Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
	+ - Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
		- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы .
* Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к

 экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.

* Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
* Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости,

 боевого настроя.

* В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая,

 лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Аутогенная тренировка

(3-5 мин.)

1.Сядьте удобно, закройте

глаза, спина прямая, руки на коленях.

2.Мысленно проговорите «Я спокоен.

3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.

4. «Я спокоен»

5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.

6. «Я спокоен .Я готов. Я собран.

 Я уверен в успехе.»

7.Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

1.(4-6 сек.)

Глубокий вдох чрез нос.

Медленно поднимите руки вверх

до уровня груди, ладонями вперед.

Сконцентрируйте своё внимание

в центре ладоней и почувствуйте

тепло « горячей монетки».

2.(2-3 сек.) Задержка дыхания.

3.(4-6сек.)Сильный глубокий выдох

через рот, опустите руки.

4.(2-3сек.)Задержка дыхания.

* В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию: как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.
* Будь внимателен!
* От того, как ты запомнишь
* все, зависит правильность твоих ответов!
* Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть,

 какого типа задания в нём содержатся.

* Внимательно прочитай вопрос до конца,

 чтобы правильно понять его смысл.

* Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен,

 пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.

* Начни с лёгкого!
* Думай только о текущем задании!

* Научись пропускать трудные или непонятные

задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы,

с которыми ты обязательно справишься.

* Многие задания можно быстрее решить, если

не искать сразу правильный вариант ответа, а

последовательно исключать те, которые явно

не подходят.

* Оставь время для проверки своей работы, чтобы

успеть пробежать её глазами и заметить

явные ошибки.

* Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!