**Советы выпускникам:**

**Как подготовиться к сдаче экзамена**

1. Подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, удобное расположение учебных пособий, строгий порядок.

2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах или эстампа.

3. Работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость. 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 четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

4. Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм, и дело пойдет.

5. Сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа — тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов бумаги и там же запишите вопросы, которые следует задать учителю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

6. Подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

7. Помимо повторения теории, не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показывать навыки работы с текстами (сочинения), историческими картами (история), пособиями по физике и химии, способы решения задач и т.д.

8. Установите четкий режим работы и режим дня. Разумно чередуйте отдых и труд, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

9. Толково используйте консультации учителя. Приходите на них, солидно поработав дома с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

10. Не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Нельзя идти на экзамены, не повторив все темы. Ведь может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

11. Выполняйте как можно больше тестов по экзаменуемым предметам. Эти тренировки познакомят вас с конструкцией тестовых заданий.

12. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

13. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.

14. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

• Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене.

• Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем ответить на вопросы билета, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать — этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. При рассказе пользуйтесь записанным планом — на экзамене можно пользоваться записями, сделанными при подготовке к ответу. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только «выдают» состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него, т.е., приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

• Многие считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как. можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого настроя». Ведь экзамен — это борьба, в которой нужно проявить себя.

• Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в класс, вот тянете билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т.п.

Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы. Еще раз представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.

• На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь все необходимые документы и запас ручек.

• По дороге на экзамен невредно просто пролистать учебник.

**Во время экзамена**

• Будьте внимательны!!! Выслушайте и постарайтесь запомнить все необходимые инструкции. Ведь от того, как вы запомните их, зависит правильность ваших ответов.

• Сосредоточьтесь! Забудьте об окружающих! Для вас существуют только задание и часы, регламентирующие время его выполнения.

• Торопитесь не спеша! Перед тем, как написать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

• Взяв билет, прочитав задания на доске, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем не намного, для вас легче.

• Напишите примерный план ответа карандашом на чистом листе бумаги. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Вы станете спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на ответ на экзаменационный вопрос.

• Прикрепите план к листку с экзаменационными вопросами, и экзаменатор увидит, что вы дали себе труд написать план ответа заранее и что у вас методический склад ума. Когда пройдет 25 минут, вы можете распрямиться и расслабиться, потому что фактически вы уже ответили на вопросы, и все, что осталось сделать, — это переписать все начисто. Пока будете переписывать, в голову могут прийти новые мысли, которые позволят шире раскрыть план, написанный карандашом.

• Сократите работу экзаменатора. Он зачтет это в ваш актив, если вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки. Понятный и четкий почерк просто необходим.

• Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении первого параграфа. Таким образом вы дадите экзаменатору возможность понять, что смысл вопроса вам ясен и вы имеете правильное представление о предмете.

• Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки: тогда экзаменатор сможет быстро просмотреть вашу работу и сразу увидит, что вам есть что сказать по каждому пункту.

• Если вы ведете речь о каких-то гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их тоже: знание дат сразу бросается в глаза экзаменатору.

• Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение. Если вы пишете эссе, то во вступлении надо перечислить все проблемы, которые вы собираетесь осветить, потом в основной части работы надо детально развернуть всю проблему, а в заключении придать ходу своих мыслей завершенность и поставить точку.

**Если у вас тестирование:**

• Пропускайте трудные и непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

• Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном задании, как правило, не помогают, а мешают сконцентрироваться и выполнить другое задание. Думайте только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

• 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 пяти-семи (что гораздо труднее).

• Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вначале пришлось пропустить («второй круг»).

• Оставьте время для проверки своей работы!

• Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

• Не огорчайтесь, если выполнили не все задания! Помните, что это нереально! Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Что делать, если...**

• — ...вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного. Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу: из телепередачи ли, из кинокомедии, из разговора с родителями или друзьями либо из энциклопедии. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного.

А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю» (или просто поставьте « + »), на правой: «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа — правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, о которых, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили.

В конце подготовки обязательно составьте план ответа: лучше ответить не все, но то, что вы знаете, изложить четко и логично, чем как бы сказать все, но делать это хаотично, начиная говорить об одном, потом вдруг переходя к другому, возвращаясь к тому, что забыл, и т. п.;

• ...вообще ничего не знаете, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, хоть какую-нибудь ахинею, типа: «Прежде, чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам;

• ...на полуслове вы забыли, о чем надо говорить. Прежде всего не «теряйте голову». Сохраните спокойствие, хотя бы внешнее — такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так, смело продолжайте ответ. Если нет — посмотрите на листок, который вы исписали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать на следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили;

• ...вы уже почти кончили отвечать, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите свою мысль, а затем вернитесь к тому, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о...». Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что ...», «Следует подчеркнуть»;

• — ...вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили;

• — ...экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить, бросает неприятные реплики. Отвлекитесь от этого. От вас требуются мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства и с достоинством держаться;

• — ...вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы — дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми — и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

• — ...вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного;

• — ...вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале;

• — ...вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию.

И, конечно, никогда не забывайте о чувстве юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.