***Советы для учащихся***

Экзамен - это всегда стресс. Но что нам мешает с ним справиться? Подготовка к ответу на устном экзамене - это сложный и важный этап.

1. *Сосредоточьтесь и успокойтесь.* Если у вас хорошая зрительная память и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника сама всплывёт перед глазами. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное. После того, как вы придёте в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не бывает такого!

2. *Начинайте с того, что знаете.* Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая обширными знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.

3. *Фиксируйте самое основное.* Делайте записи или составьте план ответа. Для того чтобы при ответе ваши знания были последовательными, оставляйте свободное место для тех деталей, которые вы припомните позднее. Если никак не удаётся вспомнить какое-то определение, формулу - пропустите место и вернитесь к этому позднее. Помните: никогда не ходите отвечать с чистым листком, даже если вы суперотличник. Записи помогают и вам и экзаменатору, если нужно сделать выбор.

4. *Только факты.* Помните: ответ должен содержать факты и ценную информацию. Переливая "воду" вы рискуете утонуть или "поплыть"... Известно, что несколько конкретных цифр, деталей, фактов оказывают гораздо более глубокое воздействие на собеседника, чем пространные рассуждения по всей теме ответа.

5. *Наблюдайте за экзаменатором.* Перед тем как идти отвечать, вы должны обязательно понаблюдать за экзаменатором: каковы его реакции и степень их проявления, насколько он доброжелателен или наоборот - раздражен, что он вообще за человек. Эта информация вам очень пригодиться при ответе.

А если экзамен письменный, например тестирование? Как вести себя в таком случае? Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

1. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.

2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

5. Думайте только о текущем задании!

6. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

7. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

В любом случае, как бы не прошел процесс подготовки к экзамену, важен положительный настрой. Ведь любые вершины покоряются, верно? Удачи!

***СОВЕТЫ УЧАЩИМСЯ***

Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Первый «секрет»: помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

Второй «секрет»: составь план своих занятий: чётко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет»: начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет»: полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет»: разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет»: толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет»: готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет»: оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет»: вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроя.

Десятый «секрет»: когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

Успеха и отличных результатов!