A close-up, blurred image of a person's hands holding a pen over a document. The image is overlaid with a light gray grid. The text is centered in the lower half of the image.

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К ЭКЗАМЕНАМ
И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ**

- **ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

Подготовьте место для занятий:

уберите со стола лишние вещи,

удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.



ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

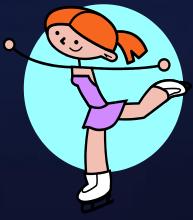


- **Составьте план занятий.**
- **Для начала определите: кто Вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.**
- **Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.**

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ



- **Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.**



ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- **Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.**
- **Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.**

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- **Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание части А в среднем должно уходить не более 2 – х минут).**
- **Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием**

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ



Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно.

Вы устали, и не надо себя переутомлять.



- С вечера совершите прогулку, перед сном примите душ.

Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.



- В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15 – 20 минут до начала тестирования.
- Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕСТИРОВАНИЯ:

- В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!!
- От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!!!

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:

Пробегите глазами весь тест,
чтобы увидеть, какого типа
задания в нем содержатся.



ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:

- **Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.**
- **Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.**

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:

Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.



ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:

- **Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.**

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:

- 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 всех пяти – семи.

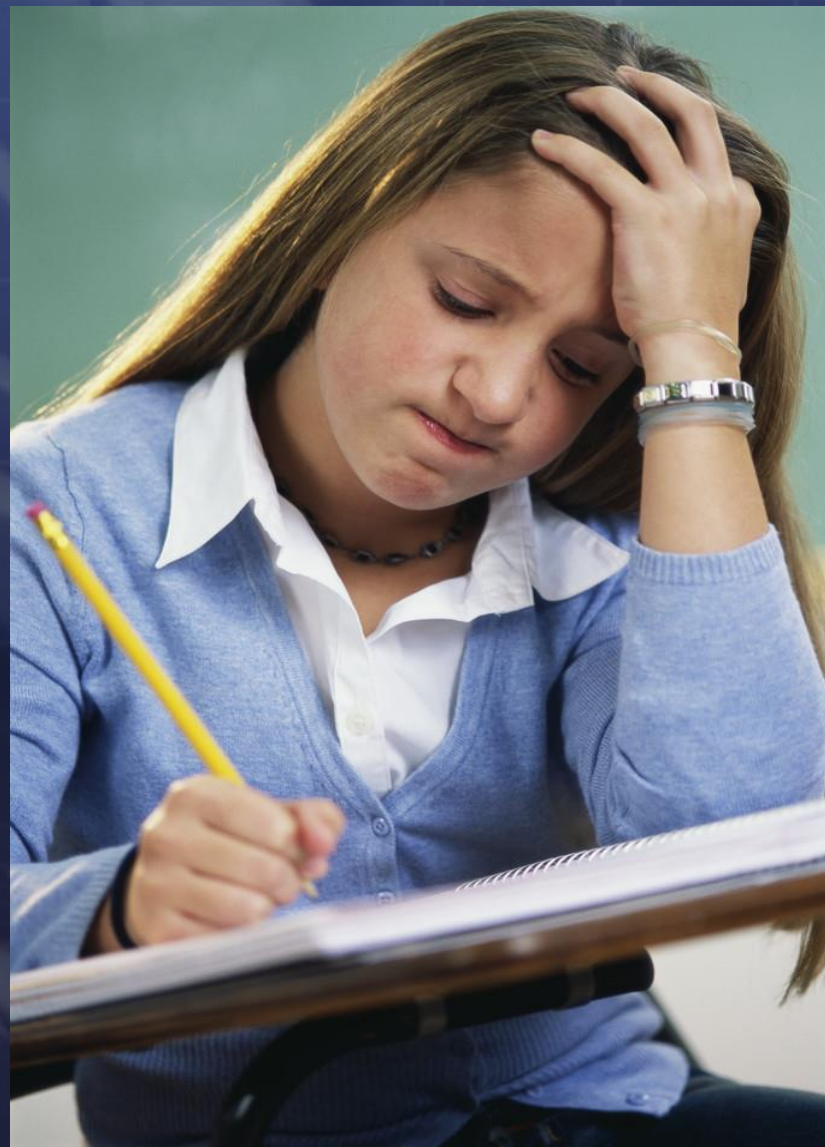
ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:

- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- ТЫ ГОТОВ! ТЫ СОБРАН! ТЫ УВЕРЕН В УСПЕХЕ!
- **ПОМНИ,** ЧТО ВЕРА В УСПЕХ – ЭТО ПОЛОВИНА УСПЕХА!
- НЕ СПЕШИ ОТВЕЧАТЬ ИЛИ СДАВАТЬ СВОЮ РАБОТУ. ОТЛОЖИ ЕЁ В СТОРОНУ. ЗАКРОЙ ГЛАЗА И СОСРЕДОТОЧЬСЯ. ТЫ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕШЬ ДОБАВИТЬ К СВОЕМУ ОТВЕТУ? ПОМНИ, ЧТО САМЫЕ СВЕЖИЕ МЫСЛИ ПРИХОДЯТ В ГОЛОВУ ПОСЛЕ ТОГО, « КАК ПИСЬМО ЗАПЕЧАТАНО». ЕСЛИ ТЕБЕ БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ ПРИШЛО В ГОЛОВУ, ТО МОЖЕШЬ ИДТИ ОТВЕЧАТЬ.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

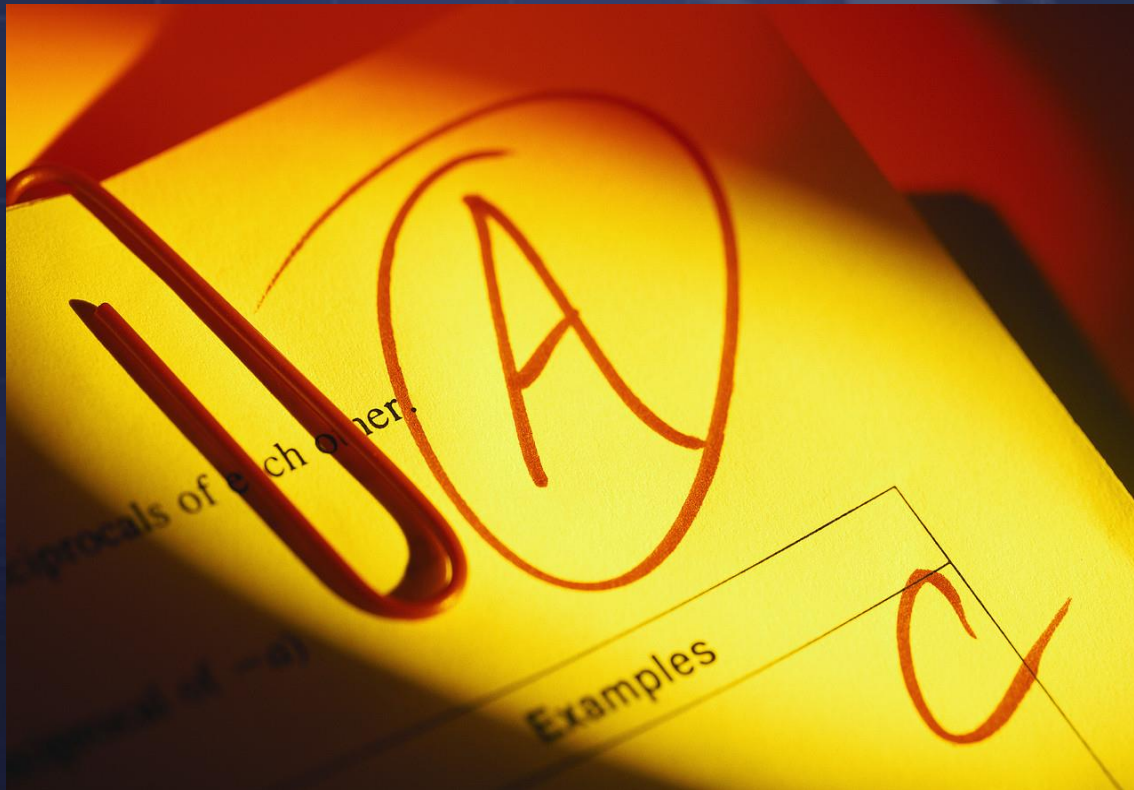
- *ЕСЛИ ЭКЗАМЕНАТОР – ЧЕЛОВЕК ЭНЕРГИЧНЫЙ, ТО ТВОЙ ВЯЛЫЙ, ТИХИЙ ОТВЕТ, С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ПАУЗ, МОЖЕТ ЕГО РАЗОЧАРОВАТЬ.*
- *ЕСЛИ ЖЕ ЭКЗАМЕНАТОР – ЧЕЛОВЕК СПОКОЙНЫЙ, УРАВНОВЕШЕННЫЙ, ТО ТЫ РИСКУЕШЬ ВЫЗВАТЬ У НЕГО НЕОСОЗНАННОЕ НЕУДОВОЛЬСТВИЕ СЛИШКОМ ОЖИВЛЕННОЙ МИМИКОЙ, ЖЕСТИКУЛЯЦИЕЙ И ГРОМКИМ ГОЛОСОМ.*



КАК НУЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ?

- ПОСТАРАЙСЯ ИЗБЕЖАТЬ ЧЕРЕСЧУР ЯРКИХ, КРИЧАЩИХ ЦВЕТОВЫХ СОЧЕТАНИЙ В ОДЕЖДЕ, СЛИШКОМ ВЫЗЫВАЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ КОСТЮМА, ДАБЫ НЕ ВЫЗВАТЬ ВОЛНУ РАЗДРАЖЕНИЯ У ЛЮДЕЙ, С КОТОРЫМИ ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ ВСТУПИТЬ В КОНТАКТ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА.

НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙ
О НЕОБХОДИМОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ
ЧУВСТВА МЕРЫ. НИЧЕГО ЛИШНЕГО!



А ЕСЛИ ПРОВАЛИЛСЯ?

- **ЗАПОМНИ:** СИЛЬНЫЕ ЛИЧНОСТИ, ДЕЛАЯ ОШИБКИ, ИМЕЮТ МУЖЕСТВО ИХ ПРИЗНАТЬ. НО ПРИЗНАНИЕ ОШИБКИ НЕ ЕСТЬ УБЕЖДЕНИЕ В СОБСТВЕННОЙ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ. ПРОСТО ДАННАЯ ПОПЫТКА НЕ УДАЛАСЬ. А КАЖДАЯ НЕУДАВШАЯСЯ ПОПЫТКА – ЕЩЕ ОДИН ШАГ К УСПЕХУ. ТО ЕСТЬ РОБКОЕ, НЕУВЕРЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВСЕ ЖЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПОЛНАЯ БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.



**ПОМНИ: НЕ ОШИБАЕТСЯ ТОТ, КТО
НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ!**

В школьные годы главное не 23
«пятерки» в школьном аттестате, а
главное — найти себя за эти годы;

Найти путь, по которому Вы успешно
можете идти по жизни дальше.

