**Рекомендации учащимся как подготовиться к сдаче экзаменов**

**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, гравюры, репродукции или фотографии в этих тонах.
* 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 будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
* 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.
* Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* Потренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а на­против, мысленно рисуй себе картину победы.
* 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, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением сво­его здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в ко­торой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 30-45 мин до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
* Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене достаточно долго.

***Во время тестирования***

* В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию, инструкцию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих от­ветов!
* Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печат­ными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, бу­ква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
* В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обя­зательно проинформируют.
* При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверен­ной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию в конфликтную комиссию.

*Желаю удачи!*