

## Памятка для учащихся

### «10 секретов успешной сдачи экзаменов»

*Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!*

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

#### **10 «Секретов»**

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: четко 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» настроения.

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

## **Информационный листок**

### **«Как преодолеть экзаменационный стресс»**

1. *Обращайтесь к себе позитивно.* Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
2. *Представляйте себе положительные результаты.* Представляйте себе успех, то как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.
3. *Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку.* Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. *Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями,* которые избавят вас от напряжения и беспокойства.
5. *Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.*
6. *На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.*
7. *Разбивайте изучение большого объема материала на части,* в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
8. *Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления,* ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.
9. *И последнее - это чувство юмора,* ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

### **Общие рекомендации**

1. *Не стоит относиться к экзаменам слишком серьезно.* Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыслом. Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произойдет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзаменам и к возможному поражению в целом.
2. *Если вы плохо подготовились,* то изначально не стоит рассчитывать на чудо, скорее всего вы получите то, что заслужили.
3. *Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх,* в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность поработать над собой.
4. *В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были,* - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать,

что школа, техникум, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

5. *Стресс - тоже часть жизни.* И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.

6. *Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги,* вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.

***И как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.***