

## Во время экзамена:

**Необходимо пробежать глазами весь текст,** чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

**Необходимо сосредоточиться!** После заполнения бланков ответов, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время его выполнения. *Торопись не спеши!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Обидно недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а остановился на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Исключай!** 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 (что гораздо труднее).

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в КИМах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания. Будь уверен в себе и своих знаниях!



Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
№72 города Тюмени

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



Тюмень, 2019

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Экзамен. Это слово вызывает в каждом из нас не очень приятные эмоции. К сожалению или к счастью, наша жизнь состоит из преодолений. Мы сдаем экзамены не один десяток раз, начиная с выступлений на новогодней елке в детском саду, школьных контрольных, а потом сессий в институте, собеседований при приеме на работу, сдачи экзаменов на права и многого другого. Как не просто собрать силу и волю в кулак и проявить свои самые лучшие качества в минуты испытания, как трудно справиться со своим страхом!

Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или быть спокойным и решительным, достигая поставленных целей. Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

### **Рекомендации, которые помогут вам быть сильнее собственных переживаний:**

1. Подумайте, для чего вам нужно хорошо сдать экзамены. Представьте себе, то, что вы получите, справившись с ГИА. Например, у вас появится возможность поступить в институт или занять отличную должность в хорошей фирме. Готовясь к экзамену, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

2. Выпишите на листок причины ваших тревог, что именно вас пугает в предстоящих экзаменах. Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах, и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что ваши опасения беспричинны, и Вы обязательно справитесь с ними.

3. Большинство выпускников считают, что от того, как они сдадут экзамен, зависит их дальнейшая судьба. Не позволяйте себе так думать. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни. Вы обязательно найдете предназначенную именно вам.

4. При подготовке к экзамену избегайте многочасовых занятий. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии усталости.

5. Необходимо внушить себе, что легкое волнение в ожидании экзамена - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Никогда не думайте о плохом. Программируйте себя на удачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, большой шанс на реальный успех.

6. Перед экзаменом отойдите на пару минут в тихое место и повторяйте про себя «Я смогу», «У меня все получится», «Я все знаю и легко сдам экзамен». Очень многим людям это помогло настроиться на нужный лад и сконцентрироваться исключительно на экзамене, не думая о посторонних вещах и не переживая напрасно. Вы уверены в себе, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

7. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах: качественных знаниях в каком-либо предмете, участии в олимпиадах, соревнованиях или отличном владении каким-то мастерством и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

8. Если тревожные мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и настройтесь на позитив.

**Ваш успех – в ваших руках!!!**

