**Как успешно сдать экзамены и ЦТ?**

Кого-то впереди ждет теплое беззаботное лето, а кого-то ждут волнительные дни школьных экзаменов и поступление. Тому, как подготовиться к любому экзаменационному испытанию и пройти его с максимальным результатом и минимальными потерями, посвящены эти рекомендации.

**Как подготовиться к сдаче экзаменов?**

* Сначала подготовь место для занятий: выключи телевизор и компьютер, отложи подальше планшет, телефон, 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 в этих тонах, игрушки и т.п.
* Запах.Установлено, что запах лимона, может повысить интеллект на 20 процентов. Не стоит игнорировать столь существенную помощь твоей голове, поэтому во время подготовки к экзамену сделай так, чтобы в комнате пахло лимоном (искусственные ароматизаторы не в счет).
* Определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в за­висимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Отдых никаким образом не должен соприкасаться с учебой. Займись физическими упражнениями, полей цветы, поиграй с кошкой, в общем, максимально отвлекись от учебы. Через 2-3 часа занятий необходим длительный перерыв.
* Составь план занятий на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, 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.
* По­лезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желатель­но на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком по­вторении материала.
* Повторять материал желательно ежедневно, так как 20—30 % прочитанного на следующий день из памяти улетучивается.
* Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая свой ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти - речедвигательная память. На экзамене этот материал легко вспомнится.

**Накануне экзамена** важно хорошо отдохнуть: с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением сво­его здоровья, силы, "боевого" настроя.

***В день экзамена…***

* Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но даже если тебе «кусок не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть. Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и возникнуть сопутствующие ему симптомы – дрожь, потливость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота… Так недолго и в обморок упасть. Но не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда богатые белком и углеводами.
* А вот чего ни в коем случае делать не следует в день экзамена, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами.  Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

***Эмоциональный настрой на экзамен…***

* Помни: легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.
* Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

***Приемы борьбы со страхом…***

* **Запрети  себе бояться!**
* **Выполняй дыхательные упражнения.** Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох.
* **Сбрасывай напряжение.** Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами.
* В стрессовой ситуации полезно позевать. Сладко зевнув три-пять раз, ты не только уменьшишь волнение, но и активизируешь работу головного мозга. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой.
* **Массаж.** Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность (можно просто слегка подергать себя за волосы на затылке).
* Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев.

***А вот некоторые рекомендации тем, кто сдает централизованное тестирование:***

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

•  *Читай задание до конца!* (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)

•  Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

•  Торопись не спеша! Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

•  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 тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий.

•  Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

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

Китайская мудрость гласит: «К вершине горы ведут разные тропинки». Поэтому пусть эти рекомендации помогут открыть для Вас новые горизонты Вашего успеха!   
**С наилучшими пожеланиями в сдаче экзаменов и прохождения тестирования, психологическая служба школы.**

Педагог-психолог Стражевич Е.В.

