Правилу следуй упорно: чтобы

словам было тесно, мыслям - просторно.

*Н. Некрасов*

**Секреты успешной сдачи экзаменов**

**Режим**

* Установите четкий режим работы.
* Разумно чередуйте труд и отдых.
* Во время подготовки к экзаменам не надо менять привычный распорядок своей жизни: вставайте и ложитесь спать, принимайте пищу, занимайтесь, гуляйте как обычно.
* Особо строго следует соблюдать гигиенические требования умственного труда: проветривать помещение, через каждый час работы делать физкультпаузы, уделить часть своего времени прогулкам.

**Организация**

Подготовьте рабочее место. Все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Cядьте удобно за стол, положите перед собой программу (вопросы) экзамена, необходимые книги, записи.

Не работайте лежа, полусидя, при плохом освещении.

Учтите, что интеллектуальную активность повышают желтый и фиолетовый цвета.

**Психологическая подготовка**

Не допускайте как самоуверенности, так и недооценки своих возможностей.

Помогите себе самовнушением («У меня все хорошо, я все знаю, я получу «отлично»); ни в коем случае не хватайтесь за голову, не говорите себе: «ой, я ничего не знаю, не умею» и т.п.

Нельзя идти на экзамен, не повторив весь материал.

Может случиться так, что в билете окажется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Проиграйте мысленно ситуацию экзамена, выбирая лучшие, наиболее благоприятные варианты.

**Повторение**

 Распределите повторение материала по дням. Сгруппируйте вопросы по тематическому признаку.

 Сначала повторяйте трудные вопросы.

 Начинайте повторять вопросы экзамена по учебникам. При этом делайте краткие заметки.

 Вспомните все, что знаете по этому вопросу, сформулируйте в виде ответа на экзамене и запишите в виде плана или тезисов на листе бумаги. Полезно составить опорный конспект ответа на вопрос. Можно записать свои ответы на магнитофон и прослушать себя. Запишите вопросы, которые следует задать учителю на консультации.

 Работайте самостоятельно, по своему плану. Вдвоем рекомендуется заниматься только во время взаимопроверки или консультации.

 Выделите в ответе основные мысли в виде тезисов и, если нужно, подберите к ним в качестве доказательства факты и цифры.

 Полезно использовать записи в тетради по предмету и просмотреть, что по этому вопросу давалось на занятиях.

 Проверьте себя, выбирая вопросы случайно, как
на экзамене.