**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ**

**«Как подготовится к экзамену»**

Подготовка к олимпиаде

1. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план подготовки на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
2. 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.
3. Тренируй память. Обязательным условием хорошего запоминания является четкое понимание того, что необходимо запомнить. Старайся выделить логические и смысловые связи элементов материала, который нужно освоить. Выдели главное и второстепенное. Большое значение для запоминания имеет эмоциональный окрас, который можно придать тому, что необходимо запомнить. Лучше, если это будут позитивные эмоции.
4. Не упускай возможности потренироваться в запоминании. Старайтесь всеми возможными способами манипулировать (сравнивать, решать задачи) информацией, которую нужно запомнить.
5. Есть такая закономерность: чем больше видов памяти участвует в запоминании, тем точнее сохраняется материал и лучше воспроизводится. Поэтому нужно тренировать все виды памяти.
6. Одно из основных правил улучшения памяти – повторение. Полезно повторять перед сном, а также утром. Помни, лучше запоминается начало и конец информации.
7. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
8. 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.
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить материал, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

На кануне экзамена

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ней 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. Во время экзамена
2. И вот ты перед дверью кабинета. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты будешь медлить и оставаться в окружении переживающих товарищей, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в кабинет с уверенностью, что все получится.
4. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты хорошо подготовился и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки.
5. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

 - сядь удобно,

 - глубокий вдох через нос (4-6 секунд),

 - задержка дыхания (2-3 секунды).

1. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении работы.
2. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения заданий, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
3. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом задании есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
4. Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
5. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.