Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для детей.

 Подготовка к экзамену.

 -Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

-Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

-Составь план подготовки. Для начала определи , кто ты - «жаворонок» или «сова» ,и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

Днем можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам».Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь» , а какие именно разделы и темы будут пройдены.

-Начни с самого трудного – с того раздела , который знаешь хуже всего. Но если трудно « раскачаться» , можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен. Возможно ,постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

-Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

-Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

-Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

 Рекомендации по заучиванию материала

-Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

-Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

-Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

 Советы выпускникам во время экзамена.

- Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

- Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам обучающиеся уже предполагают, ответ и торопятся его вписать).

- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

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