**Советы психолога учащимся по подготовке к экзаменам**

• **Составь план подготовки**. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие темы будут пройдены.

• **Начни с самого трудного** — с того раздела, который знаешь хуже всего.

• **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. **Полезно структурировать материал** за счет составления планов, схем. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

**Успешная тактика тестирования**

**Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!                             **Соблюдай правила поведения на экзамене!**

**Сосредоточься!** Постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

**Не бойся!**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 ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**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.

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).  Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы.

**Не паникуй!**

**Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!**

Удачи тебе!