***Советы при подготовки к экзамену.***

**1.Выпускникам**

\* Сначала нужно подготовить место для занятий (убрать лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность).

\* Составить план занятий на каждый день.

\* Активно работать с изучаемым материалом при его чтении.

\* Пользуйтесь следующими методами:

- отмечайте главное карандашом;

- делайте заметки;

- повторяйте текст вслух;

- обсуждайте возникшие вопросы с одноклассниками.

\* Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь такими приёмами:

- метод опорных слов;

- метод ассоциаций.

\* Позанимавшись около часа, сделайте короткий перерыв.

\* Если Вас начинает клонить в сон настолько сильно, что Вы не можете сосредоточиться, то лучше ложитесь спать.

При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспите, затем продолжайте занятия.

**2. Родителям**

***Уважаемые родители!***

\* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

\* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

\* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

\* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

\* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

\* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

\* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

\* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

\* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

\* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**3. Учителям**

\* Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.

\* Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

\* Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.

\* Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.