

# Как правильно подготовиться к экзаменам

## Подготовка к экзаменам

### **Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно**

Это важно: если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.

### **Относись к экзамену положительно**

Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.

### **Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания**

В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам, не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка – они будут только отвлекать.

### **Помни, что бояться – это нормально**

Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий.

### **Не откладывай подготовку к экзамену на последний день**

Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года. Опыт показывает, что 15–20 минут ежедневного изучения материала в течение полугода дают отличные результаты!

### **Верь в себя и свои способности!**

Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

## Как эффективно работать с учебным материалом

### **Определи объем материала**

Определи четко тот объем материала, который тебе необходимо подготовить к экзамену, с указанием тем и разделов.

### **Раздели материалы на темы и разделы**

Начни изучение материала с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.

## Осмысливай прочитанный материал

Главное – понять учебный материал! Прочитал параграф – сразу запиши его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное. Не забывай делать паузы для отдыха.

## Уточняй вопросы

Записывай все возникающие у тебя при изучении материала вопросы, чтобы потом уточнить их у учителя или в классе. Это позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно.

## Тренируйся

Организуй совместную подготовку к экзаменам с одноклассниками или друзьями – таким образом значительно легче увидеть ошибки друг друга и усвоить материал.

## Пиши шпаргалки

Но не для использования на экзамене, а для того, чтобы лучше запомнить материал.

## Обращайся за помощью

Если у тебя возникают сложности в изучении материала, обсуди это с учителями – в диалоге проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.

## Три правила, которые помогут чувствовать себя уверенно на экзамене

### Настройся на уверенность

В аудитории внимательно осмотришь, постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямись, почувствуй свое дыхание. Эти несложные действия позволят лучше сосредоточиться на решении задач.

### Внимательно прочитай вопросы

Удели этому больше внимания, чтобы точно понять, что требуется сделать в задании.

### Оцени сложность задания

Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения. Сначала лучше выполнить более легкие задания, чтобы на сложные осталось больше времени.

*Удачи и успехов  
на экзамене!*