



город-курорт Анапа

Парковая 29

(здание МОУ СОШ 4, 5 этаж)

ppmscentr@yandex.ru

**Всероссийский телефон доверия для детей,
подростков и их родителей**

8-800-2000-122

**Телефон экстренной психологической помощи
МКУ ЦДиК г-к Анапа**

8-918-316-30-09

Горячая линия здравоохранения

8 -800-2000-366

**Телефон «Доверия» уполномоченного по
правам ребенка**

8-861-268-41-17

Краснодарский телефон кризисной службы

8-800-100-49-94

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ И
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ
ПОМОЩЬ, "ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Г-К АНАПА**

**Памятка для учащихся 9-11 классов
Как вести себя перед экзаменом**



г-к Анапа
2017

Как вести себя перед экзаменом

1. За день до экзамена точно установите, где он будет. Это важно в том случае, когда экзамен проводится в незнакомом вам здании. Вы избавляетесь при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск.

2. Накануне экзамена соберите все, что вам понадобится (ручки, карандаши, и т.д.: в зависимости от того, какой предмет предстоит сдавать). Положите все это в папку или пенал. В день экзамена вам достаточно взять это и не тратить время и энергию на поиски мелочей.

3. Не перерабатывайте! Прозанимавшись всю ночь перед экзаменом, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком утомленными для того, чтобы правильно отвечать на экзаменационные вопросы.

4. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний и не пытайтесь учить иное.

5. Отдохните! Не бойтесь поспать: отдых вам нужен. При этом лежать и мучиться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестаньте беспокоиться о том, что сон к вам не идет. Расслабьтесь – и вам удастся заснуть.

6. На экзамен постарайтесь прийти пораньше. Имейте запас времени на тот случай, если во время не придет автобус или не заведется автомобиль у родителей.

7. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций. Не спорьте с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяйте себе сердиться. Не позволяйте кому бы то ни было вывести вас из себя.

8. Подходя к зданию школы, аудитории, где будет проходить экзамен, избегайте тех, кто обычно толпится перед дверью, спрашивая друг друга: «Как ты думаешь, будут ли вопросы по теореме...» или «Ты разобрался в материалах ...» и т.д. Если вы примкнете к этой группе, у вас почти наверняка появится ощущение, что все вокруг знают больше и лучше вас.

9. По мере приближения самого момента начала старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.

Во время экзамена

При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить.

А). Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованны, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы.

Б). Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ. Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете

уделить в последующем работе с трудными заданиями. При работе над хорошо знакомым вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы. Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый, независимо от формы заданий, это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут всплывать части ответа.

В). Ищите смысловые и структурные связи. Помните, что любой логически связанный тест строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

Г). Используйте ассоциации. Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

Удачи на экзамене!!!

