**ПАМЯТКА
«УСПЕХ НА ЭКЗАМЕНЕ»**

 Мы предлагаем тебе несколько секретов подготовки к экзаменам. Посмотри их, возможно, некоторые советы покажутся тебе интересными и полезными.

***Первый «секрет»***

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

**Порядок сопутствует успеху!**

***Второй «секрет»***

 Составь план занятий. Для начала определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день, чётко определи, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы тебе необходимо проработать.

**План всему голова!**

***Третий «секрет»***

 Начни с трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт. Если не сумел что-то вспомнить, то на чистом листе бумаги запиши вопросы, которые ты задашь учителю на консультации.

**Не оставляй ни одного неясного места в своих знаниях!**

***Четвёртый «секрет»***

 Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Подготовь свой ответ в виде тезисов и подбери к ним в качестве доказательства основные факты и цифры**. Ответ должен быть кратким, содержательным и концентрированным!** Делай шпаргалки! Правда , перед экзаменом не забудь оставить их дома.

***Пятый «секрет»***

 Во время подготовки к экзаменам используй самый эффективный принцип **«Учись обучая».** Прокомментируй планы ответов на вопросы своим близким или друзьям.

***Шестой «секрет»***

 Помимо повторения теории не забудь подготовить и практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами (сочинения), историческими картами (история), пособиями по физике, химии и т.д.

***Седьмой «секрет»***

 Выполняй как можно больше различных опубликованных тестовых заданий по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

***Восьмой «секрет»***

 Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв (см. памятку «Как отдыхать»)

***Девятый «секрет»***

**Накануне экзамена**

 Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.

***Десятый «секрет»***

**Готовясь к экзаменам, никогда, не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.**

 Секреты, которые мы предложили выше, помогут тебе подготовиться к экзаменам. Помни о том, что и на самом экзамене ты должен быть уверенным и естественным. Но ведь не всегда это получается, ты согласен?

***«В речи имеется нечто, помимо слов, и это нечто имеет значение.***

***Дело не столько в том, что вы говорите, сколько в том, как вы это говорите.***

 ***Дейл Карнеги.***

Педагог-психолог Зайцева С.А.

**Секреты хорошего выступления,** (американский психолог Дейл Карнеги):

* Многие ораторы игнорируют своих слушателей, смотрят поверх их голов или в пол. Они как будто бы говорят сами с собой. *Такое поведение убивает беседу, оно также убивает публичное выступление.*
* Хорошее выступление это прежде всего разговорный тон и непосредственность, несколько акцентированные.
* Любой человек способен произнести речь. Не подражайте другим. Если вы говорите непосредственно, вы не похожи ни на кого на свете. *Вносите выступление свою индивидуальность, свою собственную, свойственную только вам манеру.*
* Говорите со слушателями так, как будто вы ожидаете, что они сейчас встанут и будут отвечать вам. Скажите вслух: «Вы спросите, откуда я это знаю. Я вам скажу…» Такие вещи кажутся совершенно естественными; ваша фразеология не будет больше официальной, *это согреет и очеловечит выступление.*
* Вкладывайте душу в своё выступление. *Подлинная эмоциональная искренность поможет больше, чем всевозможные правила на свете.*
* Акцентируйте важные слова и подчиняйте им не важные.
* Меняйте тон голоса. Если вы заметите, что говорите монотонно – обычно громким голосом, - остановитесь на секунду и скажите себе: «Ты говоришь, как истукан. Беседуй с этими людьми. Говори по-человечески. Веди себя естественно».
* Меняйте темп речи, быстро произнося слова, не имеющие большого значения, и затрачивая больше времени на те, которые вы хотите выделить. *Такой метод неизменно привлекает внимание*.
* Делайте паузу до и после важных мыслей. *«Своим молчанием, - говорил Киплинг, - ты будешь говорить».*

Педагог-психолог Зайцева С.А.