КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ: СОВЕТЫ УЧЕНИКАМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ

Долгожданный и вместе с тем напряженный май – пора экзаменов, государственный и переводных. Это значит – стрессы для учеников и их родителей. У многих начинается настоящая паника перед серьезным испытанием: а что будет, если сдать не получится? Там более, если в течение учебного года отношение к урокам было, мягко скажем, прохладное, потому что казалось, что до мая времени – вагон и маленькая тележка. И вот – финишная прямая. Что делать? Наши полезные советы, как подготовиться к экзаменам, помогут успокоится, взять себя в руки и все-таки пройти все испытания с достоинством.

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Во-первых, оцените свою подготовку к предстоящим экзаменам. Особенно трудно придется тем, кто практически весь учебный год позволял лентяйничать, делал домашние уроки через раз и пропускал занятия. Нагнать весь пропущенный материал за один месяц, а тем более за неделю, практически невозможно. Вы за это время сможете пробежать лишь «верхушки», но углубиться в предмет и сдать его хорошо вряд ли получится (если вы, конечно, не вундеркинд). Итак, как хорошо подготовиться к экзамену по тому или иному предмету.

1. **За математику** надо садиться с самого начала учебного года, делать все домашние работы, проходить к учителю за разъяснениями непонятных моментов. Если математика для вас темный лес – лучше с самого начала не лениться, прорешивая ежедневно определенный блок заданий. Уделяйте математике ежедневно хотя бы полчаса – и напряжение перед экзаменом будет уже не таким сильным.
2. **К экзамену по русскому языку** тоже лучше готовиться с начала учебного года. Старайтесь еженедельно писать сочинения по заданному алгоритму. А еще – читайте больше произведений художественной литературы. Во-первых, так вы будете автоматически тренировать свою грамотность. Во-вторых, они помогут привести вам правильные примеры в сочинении. Составьте для себя план: читать не менее 50 страниц в день!!! Поверьте: это будет очень хорошей тренировкой к экзамену по русскому языку.
3. **Остальные предметы** потребуют, возможно, не такой тщательной подготовки, но, тем не менее, и здесь не следует расслабляться. Старайтесь регулярно прорешивать экзаменационные тесты, читать параграфы в учебниках, активно работать на уроках, подходить к учителям за консультацией.

Конечно, эти советы вряд ли помогут тем, кто ищет ответ на вопрос, как быстро подготовиться к экзаменам – за одну ночь или один день или даже неделю. Однако если ученик нацелен на хороший результат, он должен приложить к этому максимум усилий. А за короткое время вы можете успеть только просмотреть основные вопросы, которые будут на экзамене, не углубляясь в них. Да, в голове может что-то остаться из прочитанного, однако, как показывает практика, там все смешивается в набор отрывистых фраз – и результат получается плачевным. Кроме предметной подготовки, большое значение имеет психологическая подготовка к экзаменам.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Умные люди стараются заранее узнать, как психологически подготовиться к экзаменам, чтобы морально быть готовыми к этому стрессу. Ведь многие не умеют справиться с нахлынувшими волнением в момент сдачи. Рассеянное состояние, неуверенность в себе, плохие мысли приводят к потере концентрации внимания, что отражается самым негативным образом на результатах. Как побороть в себе страх и справиться со стрессовой ситуацией, касающейся сдачи экзаменов в школе? Советы психолога вам помогут.

1. **Если вы подвержены паническим атакам** (это состояние, при котором сбивается дыхание, учащается пульс, начинается обильное потоотделение и дрожь в руках и ногах) в минуты волнения, вам нужно рассказать о них своим родителям. В такой ситуации вы сами не справитесь с этой физиологической особенностью своего организма. Скорее всего, вам нужно будет за месяц до экзаменов пропить успокоительные лекарства или взять несколько консультаций у психолога.
2. **Перестаньте бояться не сдать экзамен.** Подумайте: ну вот что будет, если вы его не сдадите? Вас ждет пересдача, и в 90 % она заканчивается успешно. Настраивайте себя изначально на хороший результат. Ну не выгонят же вас из дома за то, что вы не сдадите этот злополучный экзамен, родители вас любить не перестанут, и мир от этого не рухнет.
3. **Блокируйте плохие мысли накануне сдачи экзамена.** Исключите любые переживания. Единственное, что важно сейчас – это сдать успешно экзамены.

Вот как подготовиться к экзаменам: советы психолога помогут подойти к этому ответственному мероприятию спокойно и рассудительно. Это очень важный момент, который составляет до 40% успешной сдачи школьных экзаменов. Поэтому отнеситесь к этому очень серьезно. Не нужно быть слишком легкомысленными и идти сдавать экзамены в веселом, полушутливом тоне. Но и переживать по поводу излишне

тоже не стоит. И еще составляющая успешной аттестации – как помочь своему организму справиться со стрессовой ситуацией.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Очень часто ситуация складывается таким образом, что ученик идеально знает предмет, готовился усиленно, уверен в себе, но результат получается гораздо ниже планируемого. И никто не понимает, почему так случилось. На самом же деле причина лежит на поверхности: организм ученика не справился с поставленной задачей, потому что не был подготовлен к этому. Особенно это касается тех, кто хочет знать, как подготовиться к экзамену за 1 день: ведь это невозможно. Итак, что еще вы можете сделать для успешного прохождения этого жизненного испытания.

1. **Высыпайтесь, и особенно это касается ночи перед экзаменом.** Будете сидеть с книжками или прогуляете всю ночь с друзьями – концентрация внимания будет потеряна, ваш невыспавшийся мозг не сможет дать адекватные ответы и воспроизвести то, чем вы его пичкали при подготовке к экзамену. Старайтесь засыпать с 21.00 до 23.00 и спать не менее 8-ми часов в день.
2. **Правильно питайтесь.** От любимых фастфудов и газировки откажитесь. Родители должны обеспечить вам полноценное, сбалансированное питание. Включайте в свой рацион больше фруктов, овощей, зелени, соков, молочной продукции, мяса и рыбы. На вашем столе должны быть только натуральные и самые свежие продукты.
3. **Дышите свежим воздухом.** Многие совершают досадную ошибку, стараясь максимальное количество времени потратить на подготовку к экзаменам и просиживая целыми днями дома. В результате страдает мозг, недополучая кислорода. Все это очень плохо сказывается на экзамене, когда вы сидите и не можете вспомнить элементарный алгоритм решения задачи.
4. **Чередуйте умственный труд и физический труд.** Позанимались час – сходите помойте посуду, еще час подготовки к экзаменам – прогуляйтесь полчаса пешком.
5. **Поменьше времени проводите у телевизора и компьютера.**

Если соблюдать эти простые, но очень полезные советы, как подготовиться к экзаменам в школе, можно сдать их так, как вы и планировали – спокойно и успешно. Все это вполне возможно, если постараться. Попросите родителей, учителей и психологов, а может быть даже друзей помочь вам, если где-то вы не справляетесь.