**Советы родителям:**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

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

-   Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

-  Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

-  Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

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

-   Не критикуйте ребенка во время экзамена.

- Помните: главное – снизить напряженность и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**Советы выпускникам:**

*Подготовка к экзамену.*

-  Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

-  Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.

- Чередуйте занятия и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Выполняйте как можно больше различных тестов по этому предмету. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

-  Оставьте 1 день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

*Накануне экзамена.*

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять, напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ.

-  На экзамен вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 мин. до начала экзамена.

*Во время тестирования.*

-  Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

-  Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

- Если не знаете ответ на вопрос или не уверены в ответе, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Отвечайте на те вопросы в задании, в которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на те, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Научитесь пропускать трудные и непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

- Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции.

**Советы учителям:**

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.

Во время подготовки к экзаменам формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как экзамен.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче экзамена, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.