

если времени осталось мало...

Важный момент - **заставить себя заняться делом**. Перед экзаменом хочется делать все что угодно - лишь бы к нему не готовиться. В это время можно припомнить давно позабытые и отложенные дела, вспомнить, что давно не звонил(а) тому-то, можно проявить себя примерным сыном (дочерью) и выполнить какое-нибудь родительское поручение (съездить на рынок, починить полку, подмести пол...) - в общем, сделать все что угодно, лишь бы отдалить момент когда придется сидеть с книжкой/тетрадкой над столом и готовиться.

Надо сделать над собой усилие. Это важно и нужно. Но не надо и впадать в крайность. Если вы обложитесь учебниками, отключите телефон и забаррикадируетесь в своей комнате – вряд ли эффективность от такой подготовки будет высокая. **Совет:** Установите для себя норму - скажем, один час. Или, например, один билет. Разобрали тему одного билета - сделайте передышку.

Не стоит готовиться к экзамену вместе с другом/подругой (если только он (она) не разбирается в материале лучше вас) - такая подготовка чаще всего оборачивается долгим трепом и пустой тратой времени.

Важный вопрос: а как запомнить? На сей счет существуют разные мнения. Один из самых удачных способов запоминания - мнемотехника. Что это за зверь? Вещь это достаточно комплексная, включающая в себя, в частности *запоминание ассоциациями*.

Надо запомнить дату - попробуйте вспомнить, что эта дата значит для вас лично. Может, это день рождения тети? А может, в этот день вы впервые что-то сделали или куда-нибудь съездили? Или вдруг эта дата напоминает чей-то телефон? Только не надо специально выискивать семейные праздники. А то на экзамене вам придется вспоминать еще и их.

Надо запомнить формулу? Попробуйте посмотреть на нее под другим углом. Попробуйте прочитать ее как слово. Сопоставьте каждой букве в формуле какое-нибудь слово и составьте смешное предложение, которое застрянет в голове. Есть такой секрет - чем неприличнее ассоциация, тем лучше запоминается.

Очень удобно запоминать какие-либо определения, явления, события, сведя их к тому, что вы уже знаете. Заучиваете вы какое-то длинное определение - и вдруг видите: да это же !. только !. ! Попробуйте упростить определение. Важно понять суть определения, а не заучивать его. Редко кто из учителей принимает в штыки ваше объяснение определения своими словами вместо заученного варианта. Наоборот. Если вы можете пересказать определение своими словами – значит, вы его понимаете. А значит - и понимаете материал.

У разных людей развиты разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Людям с развитой зрительной памятью полезнее будет читать материал: потом вспоминается страница, на которой написана нужная тема. Тем, у кого развита моторная память лучше будет еще раз прописать материал (например, заняться написанием шпаргалок). И так далее.

Можно писать шпаргалки! Во время написания шпаргалок вы еще раз прорабатываете материал. Но пользоваться ими или даже просто приносить с собой на экзамен - не стоит. Когда в кармане лежит такая "горящая" бумага - голова работает плохо. Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать и оставить дома.

Если чувствуете, что "процесс пошел" - то есть Вы понимаете материал, чувствуете, что можете его объяснить и еще не устали - продолжайте!

Перед сном желательно если не учить, то хотя бы пролистать пройденные материалы: попытаться, глядя на заголовок, вспомнить общее содержание вопроса (если не получается - просмотрите раздел). Помните, что лучше всего запоминается информация, полученная во время засыпания и во время пробуждения (но не в день накануне экзамена!).

Вечером накануне экзамена позвольте себе расслабиться - прогуляйтесь, поболтайте по телефону, почитайте детектив, зайдите в гости к другу (подруге)... Но вернитесь домой до полуночи. Если Вы не выспитесь за ночь - сон на экзамене чреват печальными последствиями!

Внешний вид и поведение

Какой бы спортивный стиль вы не предпочитали - на экзамен лучше приходите в строгом костюме с пиджаком ("Экзамен для меня - всегда праздник, профессор!") и стараться сохранять серьезность.

Совсем не обязательно своим внешним видом давать понять экзаменатору, что вы являетесь страстным поклонником того или иного музыкального направления, приверженцем каких-либо экзотических воззрений и т.п.

Есть такая замечательная фраза: "Надо - и полюбил!". Надо писать восторженные отзывы о произведениях Гоголя - пожалуйста! Надо описать Свидригайлова как отрицательного персонажа - пишешь то, что просят. А перед экзаменом надо влюбиться в тот предмет, который сдаешь. Если вам это удастся - то и без актерских способностей можно изобразить интерес и увлеченность. Для чего это нужно? Чтобы произвести благоприятное впечатление на учителя.

Никогда не надо прятаться от экзаменатора! Если вы уйдете на заднюю парту, вы заранее непроизвольно дадите знать учителю, что вы в себе не уверены. Если у вас уже написан ответ на вопросы билета, и вы уже не можете ничего вспомнить - не сидите, дожидаясь пока вас вызовут, а лучше вызовитесь сами - такая инициатива будет зачислена в ваши "плюсы". Кстати говоря - если попадете в первую пятерку отвечающих - 70% против тридцати - получите хорошую оценку.

Важно сохранять спокойствие и уверенность.

Не принимайте в день экзамена успокоительные средства! Они могут затормозить вашу способность мыслить, сделать вас сонливым/ой и безразличным/ой ко всему происходящему.

Не нужно рыскать среди разложенных билетов, загадывая, какой же все-таки окажется счастливым - берите сразу тот, который на вас смотрит. Все билеты одинаковые. Плохие билеты взяли до вас. Если вы тянете билет первым, то плохие билеты взяли еще вчера. Если вы ищите - значит хотите найти что-то полегче. А значит - показываете, что вы не знаете весь материал (разумеется, весь материал знает только Пушкин, но не надо этого показывать).

Если вдруг «всё забыл»

Все может случиться. Представим себе безрадостную картину - вы всю ночь учили пятый билет, а вам достался тринадцатый, которого у вас не было, который вы не учили, в котором находятся какие-то совершенно ужасные и бессмысленные утверждения, которые не понимает даже Петя, а он - отличник.

Не надо сдаваться. Посмотрите на вопрос. Какие ассоциации он у вас вызывает? Может вы что-то отдаленно похожее уже проходили? Даже если по другому предмету. Если это не смертельно - дерните соседа. Думайте! Информацию вы узнаете не только на уроке, но и по телевидению, радио, Интернет, разговорам, ответам других учеников, не только в научной, но и художественной литературе (там, где дело касается гуманитарных предметов, например). В конце концов - неужели вы предыдущие (по крайней мере) 14 лет совершенно ничего не узнавали, не читали, не слышали?

Вспоминается известный анекдот, когда два ученика выучили по зоологии всего один вопрос - про блох. Одному достался билет про коров, тот и начал: "Это корова, это ее шерсть, а в шерсти - блохи..." И дальше про блох. А второму - вопрос про рыб. Но и он не растерялся: "Это рыба, это ее чешуя, а была бы вместо чешуи шерсть, были бы блохи..."

Попробуйте из головы составить план ответа. Напишите что-нибудь похожее.

Главное - не паниковать и сосредоточиться.