**Здравствуйте!**

**Мечтая** о своем будущем, мы представляем себя успешными. Но уже в школе сталкиваемся с трудностями. За все время учебы мы часто слышим об экзаменах. К окончанию 9 класса напряжение зашкаливает и у большинства детей (да и родителей) при слове «экзамены» представляется масса проблем. Но давайте успокоимся и подумаем: ведь до нас были такие же девятиклассники и они успешно закончили школу. Конечно, хотелось бы сдать экзамены хорошо. Но как это сделать? Как выявить причины неудач пробных мониторингов? Как улучшить память и научиться бороться со страхом и волнением? Причин низкой успеваемости школьников несколько. И главная – это неумение организовать учебный труд.

**Организация** труда школьника – это исключительно важная и актуальная проблема.

* Ведь ученик еще не имеет опыта в труде и учении.
* Труд школьника часто направлен на получение готовых знаний, а не на поиск неизвестного.
* Ученика следует сделать активным добытчиком знаний и вооружить специально разработанной методикой, помогающей заниматься самообразованием.
* Правильная организация труда школьника помогает решить проблему охраны здоровья.

Школьнику необходимо овладеть умениями и навыками учебного труда. Выработать у себя чувство времени. Особое внимание уделяется рабочему месту. Очень важна ритмичность – равномерный темп работы. Чередование труда и отдыха.

На экзамене проверяется и уровень запоминания, и то, как выпускник понимает определенные категории и понятия, как мыслит, аргументирует. Упростить процесс запоминания позволят схемы, словари. Из вышесказанного следует: чтобы быть уверенным на экзамене, необходимо подготовить и записать ответы на трудные вопросы. Запись включает дополнительные ресурсы памяти.

Даже выучив материал, большинство учеников пытаются вспомнить текст, рассужают сбивчиво.

Особо стоит отметить умение планировать свой распорядок дня. Доказано, лучше всего чувствуют себя те, кто спит достаточно времени, рано пробуждается и занимается умственным трудом пять десять часов после пробуждения. В последующие часы интенсивность труда должна ослабевать. Также врачи советуют правильно сменять деятельность, чередуя труд с отдыхом. Переключаться с физического труда на умственный. Не допускать переутомлений. Опасный враг школьника- невнимательность. Специалисты- психологи рекомендуют ясно представлять себе цель работы, а также пути и средства достижения цели. Устойчивости внимания и памяти помогут записи. Необходимо пользоваться всеми видами памяти. Отбирайте для запоминания только важное.

**Все** специалисты единодушны в своих рекомендациях. Прежде, чем мы научимся запоминать, воображать, анализировать, нам**, самое главное,** обязательно необходимо научиться слушать и записывать.

Экзамены – это первое испытание для школьников. Все советуют относиться к ним спокойно. Необходимо знать, что заваленный экзамен не трагедия. Всегда можно найти выход, например, пересдача.

Прав был великий философ - «дорогу осилит идущий». Успехов Вам во всех экзаменах!