



## Первые экзамены-

Какие эмоции чаще всего вызывает у школьников произнесенное слово «экзамен»? Страх, напряжение, стресс, тревожность... Ведь от их результатов зависит наше дальнейшее обучение. И это вызывает чувство неуверенности, которое и мешает полностью показать свои силы, знания и получить наилучший результат. И дело не в том, что экзамены для нас - что-то новое.



Как раз наоборот, тестирование проходит регулярно, и с 4 класса учеников начинают готовить к нему. А важно то, что экзамен - это переход на ступень выше, которого нельзя избежать, надо просто быть готовым.

Что еще влияет на наше отношение к экзаменам? Безусловно, учителя, которые и помогают нам как можно спокойнее и увереннее прийти на свой первый настоящий экзамен. Но, как говорится, у каждого свои методы: кто-то может говорить, что в экзамене нет ничего трудного. А бывает и наоборот, чтобы привлечь учеников к активной подготовке, учителя, пугают их сложностью и неизбежностью экзаменов. Честно сказать, и от первого, и от второго случая есть польза. Просто нужно понять, что в экзамене, на самом-то деле, нет ничего страшного, как и в

**ТИХО!**  
**НАНТ ЭКЗАМЭНЫ**



любой контрольной и проверочной работе, которые мы пишем каждый день в школе. Но и не стоит быть слишком самоуверенным, а постепенно и кропотливо нарабатывать навыки.



## ожидание? и реальность!!!

Как ученица, прошедшая первый экзамен, могу рассказать о напряженной атмосфере: наблюдатели, отсутствие привычных школьных вещей, разделение класса, отсчет времени. Думаю, нужно просто понять, что главное - это собраться и выдать все, что знаешь. Если у вас возникает вопрос: готовиться к экзаменам или нет, то ответ - безусловно да!



Наверное, вы слышали о таких случаях, что ученик, в школе получающий неплохие отметки, написал экзамены и получил оценку совершенно не его уровня. Что-то помешало ему сосредоточиться, собраться и успокоиться. Поэтому, безусловно, нужно подготовиться и наработать то, что в скором времени надо будет выдать. Обещаю, что проделанная работа и уделенное на это время не пройдут мимо, а дадут вам большой плюс во время реального тестирования. Вы будете чувствовать себя уверенно, а это очень важно.

Чтобы понять, как чувствовали себя другие на своем первом серьезном экзамене, я провела небольшой опрос моих сверстников, теперь уже десятиклассников.

*Алена Семькина, 10-Б*