**Как правильно готовиться к экзаменам?**

**Психологическая подготовка**

• Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

• Если очень трудно собраться с силами и мыслями постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

• Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Режим дня**

Раздели день на три части:

• Готовься к экзаменам 8 часов в день;

• Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй — 8 часов;

• Спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность сделай тихий час после обеда.

**Питание**

• Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

• Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

• Перед экзаменами не следует наедаться.

**Место для занятий**

• Правильно организуй свое рабочее пространство.

• Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, т. к. это цвета повышают интеллектуальную активность.

**Как запомнить большее количество материала**

• Составь план работы

• Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал

• Для лучшего усвоения материала желательно повторить его 4 раза:

• Просмотр материала - общая ориентировка;

• Выявление основных идей текста и их взаимосвязи;

• Повторение наиболее существенных фактов;

• Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему;

• Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего;

• Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. - перерыв;

• Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, в начале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу;

• Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс;

• Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене;

• Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях;

• Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам «залатать дыры»;

• Оставьте один день перед экзаменам на то, чтобы повторить планы ответов.

**Что делать если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм и ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания.

Чтобы глаза отдохнули нужно выполнить два любых упражнения:

• посмотри попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.);

• напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

• попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги (20 сек.);

• нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

**Как поддержать работоспособность?**

• Чередуй умственный и физический труд.

• Делай гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

• Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 минут.

• Минимум телевизионных передач!

**Как одеться на экзамен?**

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помни о чувстве меры.

**Как вести себя до и в момент экзамена?**

• Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

• Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты будешь находиться в окружении переживающих одногрупников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенность, страха.

• Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

• Смело входи в аудиторию с уверенностью, что все получится.

• Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

1. Сядь удобно.

2. Глубокий вдох через нос 4-6 сек.

3. Задержка дыхания 2-3 сек.

• Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.

• Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в билетах и тестах не связаны друг с другом.

• При тестировании действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

• Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

• Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Успехов в сдаче экзаменов!!!**