

## **Подготовка 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**

- При подготовке к экзаменам не забывай заниматься спортом, гулять на свежем воздухе;
- Спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность сделай тихий час после обеда.

### **Питание**

Питание 3-4 раза в день, 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.

### **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.
- Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс.
- Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры".

### **Как поддержать работоспособность**

- Чередуй умственный и физический труд.
- Делай посильные гимнастические упражнения
- Береги глаза, делай перерыв каждые 15-20 минут.
- Минимум работы с гаджетами!!!

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

- Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- Смело входи в аудиторию с уверенностью, что все получится.
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения.
- Сядь удобно.
- Глубокий вдох через нос 4-6 сек.
- Задержка дыхания 2-3 сек.
- Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении бланков. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.
- Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения экзаменационной работы, и бланк с заданием. Не торопись, читай задание до конца.
- Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.
- Оставь время для проверки своей работы.
- Стремись выполнить все задания.

**Успехов в сдаче экзаменов!!!**