**Психологическая подготовка**

**Настройся на сдачу экзамена**

Начинай готовиться к экзаменам заранее, сохраняя спокойствие

Составь план подготовки к экзамену

Готовься к экзамену систематически

Можешь организовать «репетицию экзамена», чтобы снизить предэкзаменационную тревожность

 Соблюдай режим дня

Спи не менее 8 часов

Чередуй отдых и занятия по подготовке к экзаменам

Гуляй на свежем воздухе

 **Питание**

 Питание должно быть 3-4-разовым, разнообразным, сбалансированным, богатым витаминами.

**Место для занятий**

 должно быть удобным, хорошо освещенным, на столе — ничего, что отвлекало бы от подготовки к экзамену

 К слову, желто-фиолетовые тона повышают интеллектуальную активность

**Как лучше запоминать**

Настройся на запоминание

Читая, выделяй главные мысли

Старайся понять то, что необходимо запомнить

Учись ставить вопросы и искать ответы на них

Научись составлять краткий план ответа (перед экзаменом легче повторить по плану)

Для запоминания можешь задействовать все виды памяти (зрительная, слуховая, двигательная…)

Повторение по памяти эффективнее, чем многократное чтение

Как снять стресс

 Выпускнику необходимо понимать,

что взрослый при всем своем желании не избавит его от негативных переживаний,

что необходимо, прежде всего рассчитывать на себя… на своё умение справляться с излишней тревожностью…

 что только сами люди ответственны за свою реакцию на событие. Так как реакция на событие, а не само событие воздействует на человека.

И всё же, если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, попробуйте применить некоторые приемы

Глубокое дыхание На 1-8—вдох, 8-12—выдох.

Движение! Выделившийся адреналин должен быть использован мышцами, а не воздействовать на сосуды. (Приседания, наклоны и т.д.)

Самомассаж! Растирание ладоней, лица, ушных раковин, шеи…

Подумайте о приятном (можно закрыв глаза, представляя прекрасные образы)

Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь;

Будьте терпимее! Не требуйте от себя и других слишком многого

Живите настоящим! Не сожалейте—делайте выводы…

Настройтесь на успех в сдаче экзаменов

Будьте уверены в себе!

 Положительный настрой и уверенность в себе—50% успеха!

Будьте готовы к экзамену и интеллектуально и психологически!

И в мире нет таких вершин,

Что взять нельзя.

Владимир Высоцкий

Успехов!!!