

# Памятка сдающему экзамены

## ***Как подготовиться к экзамену психологически***

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

## ***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения: - посмотри попеременно вверх-вниз, влево - вправо; - напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; - попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги перед собой; - нарисуй глазами квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

## ***Режим дня***

Раздели день на три части: - готовься к экзаменам 8 часов в день; - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе - 8 часов; - спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

## ***Питание***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует переедать.



## ***Место для занятий***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

## ***Некоторые закономерности запоминания***

1. Количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
2. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу
3. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

## Как вести себя во время экзаменов

1. Одежда должна быть спокойных тонов, без вызывающих деталей, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.
2. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Торопись не спеши. Читай задания до конца.
3. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм
4. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
5. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.



**Приемы снятия стресса:** 1. Дыхание. Расслабляющее – выдох медленнее, чем вдох в 4 раза, активизирующее – глубокий вдох, резкий выдох. 2. Переплести ноги в одну и в другую сторону несколько раз. Покачивать согнутыми в колене ногами вправо-влево. Ударять ребром ладони по твердой поверхности. 3. Посмотреть на происходящее как бы со стороны, сделать картинку черно-белой. Представить экзаменатора добрым дедушкой, другом. 4. Смех разряжает обстановку, снимает стресс. Если сильно волнуешься перед экзаменом, можно повспоминать смешные случаи, шутки.

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!**