

## СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

При подготовке к экзаменам помните следующие прописные истины:

- За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая.
- Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20-25 минут в день.
- После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час.
- Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
- После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три.
- Обязательно обед и отдых, лучше конечно прогулка на свежем воздухе не меньше часа.
- Исключите всё, что мешает сосредоточиться, продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
- Избегать просмотра видеофильмов и телепередач, это увеличивает и без того большую умственную нагрузку.
- Важным шагом к успеху на экзамене является **психологическая установка на успех.**
- Необходимо настраиваться на успех, удачу. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности.
- **Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».**
- Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.
- После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня - время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.