**Как подготовиться к сдаче экзаменов**

***Подготовка к экзамену***

* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой- либо картинки в этих тонах.
* Начать готовиться к экзаменам – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм - и дело пойдет.
* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. То есть необходимо сменить вид деятельности.
* Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.

***Для поддержки работоспособности*** необходимо:

* Чередовать умственный и физический труд.
* Выполнять гимнастические упражнения и предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
* Можно прослушивать успокаивающую музыку (релаксирующая музыка).
* Непродолжительное общение с друзьями по телефону.

***Накануне экзамена***

 Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ и ляг пораньше спать, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения.

***Утром перед экзаменом.***

* Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).
* Легко позавтракай, попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).
* Надень самую удобную одежду и обувь, можно - ту, в которой уже были «4» и «5», так ты будешь чувствовать более спокойно и уверенно.
* Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.

**Как вести себя во время сдачи экзаменов**

Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о дыхании. Подыши, успокойся. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз.

* Если тебе не сразу удается сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность, успокойся, присмотрись – тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые также, как и ты заинтересованы в успехе.
* После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
* Начни отвечать и выполнять те задания, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.