

Рекомендации выпускникам по подготовке к экзаменам.

1. Обратите внимание на атмосферу, в которой вы готовитесь к экзамену. Если в процессе подготовки вы все время пролежали на диване, то велика вероятность, что контраст между домом и кабинетом, в котором проходит экзамен, будет слишком сильным. Именно по этой причине **условия, в которых проходит подготовка, должны быть приближены к ситуации на экзамене**: вокруг должен быть порядок, тишина, займите рабочую позу. Возьмите за правило: «Порядок в комнате – порядок в голове», «Порядок на столе - порядок в знаниях».
2. Правильное распределение нагрузки при подготовке к экзаменам и **эффективное планирование времени** на подготовку к ним.
3. Рациональное, **разнообразное питание**. В период подготовки к экзамену организм должен получать необходимые витамины, употребляйте в пищу больше свежих фруктов.
4. Продумайте свой **внешний вид**. Не стоит одевать яркой одежды. Она привлечет внимание наблюдателя, он будет постоянно смотреть на вас, а вам будет казаться, что на вас смотрят, потому что вы списываете. И вообще, под любопытствующим взглядом постороннего человека вы будете себя чувствовать неуютно.
5. Оденьтесь вечером перед экзаменом в ту одежду, которую планируете одеть на экзамен. Эта одежда будет у вас ассоциироваться с чувством уверенности в себе, потому что накануне вечером вы будете хорошо готовы к экзамену.
6. Перед экзаменом вы должны очень хорошо **выспаться**.
7. Не приходите на экзамен за два часа до его начала, можно «перегореть» и от волнения все забыть.
8. До экзамена лучше ни с кем не разговаривать и не повторять большие вопросы с одноклассниками. У каждого из вас в голове своя система знаний и такими совместными повторениями ее можно нарушить. Если по какому-то вопросу ваш друг или подруга знает больше, чем вы, то это вовсе не означает, что это нужно взять всем. От осознания того, что вы чего-то не знаете, можно сильно разволноваться, поэтому перед заходом на экзамен уйдите в себя.
9. Накануне экзамена **избегайте ссор**, конфликтов и выяснения отношений. На следующий день у вас будет серьезное испытание для нервной системы, поэтому не нужно ее перегружать.
10. **Говорите о себе хорошо**. Нужно говорить: «Я спокоен и готов к успешной сдаче экзамена», «Настало время проявить свои знания», «Пусть у меня все получится».

