**Как правильно подготовиться к экзаменам?**

***Психологическая подготовка***

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

***Питание***

* Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами
* Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, шоколад
* Перед экзаменами не следует наедаться

***Место для занятий***

* Правильно организуй свое рабочее пространство
* Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, т. к. эти цвета повышают интеллектуальную активность

***Как поддержать* *работоспособность***

* Чередуй умственный и физический труд
* Делай гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга
* Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 минут
* Минимум телевизионных передач

***Как запомнить большее количество материала***

* Составь план работы
* Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал
* Для лучшего усвоения материала желательно повторить его 4 раза:

1. Просмотр материала - общая ориентировка;
2. Выявление основных идей текста и их взаимосвязи;
3. Повторение наиболее существенных фактов;
4. Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему.

* Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего
* Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. – перерыв
* Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, в начале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу
* Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс
* Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене
* Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях