**Режим дня во время подготовки к экзаменам**

 Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости.

**Режим дня**

 Раздели день на три части:

1. Готовься к экзаменам 8 часов в день;
2. Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов;
3. Спи не менее 8 часов.

**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 стоит наедаться.

**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.

**Как запомнить большое количество материала**

 Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**Некоторые закономерности запоминания**

1. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. Чем выше степень понимания, тем больше количество запоминаемого.
3. Лучше учить перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Поведение до и в момент экзамена**

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Отдыхай.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты будешь заходить, и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получиться.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получиться. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,

- глубокий вдох через нос (4-6 секунд),

- задержка дыхания (2-3 секунды).

1. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы.
2. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. 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. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
4. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
5. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
6. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
7. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

**Поведение во время ответа**

 Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количествам пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!