***Верь в свои силы и чаще улыбайся!!!***

***Рекомендации по поведению*** ***до и в момент экзаме­на***

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (оторвать глаза от книги, конспекта, посмотреть вдаль).

3. Минимум телевизионных передач

4. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекай­ся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

5. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

6. И вот ты перед дверью кабинета. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».

7. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мысля­ми.

8. Смело входи в кабинет с уверенностью, что все полу­чится.

9. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосре­доточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки.

10. Выполни дыхательные упражнения для снятия на­пряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос *(4—6 секунд),*

— задержка дыхания *(2~3 секунды),*выдох

11.Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в даль­нейшем и не задавать лишних вопросов.

12. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существует только твое задание. Читай его до конца. Спешка недолжна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

13. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых тыне сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте или билете есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

14. Действуй методом исключения! Последовательно исключай теответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить яв­ные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания.

***Это поможет при подготовке*** ***к экзаменам***

***В режиме дня соблюдай «Правило трех восьмерок»:***

Раздели день на три части:

* готовься к экзаменам ***8 часов*** в день;
* занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, танцуй — ***8 часов***;
* спи не менее ***8 часов***; если есть желание и потреб­ность, сделай себе тихий час после обеда.

***В период подготовки к экзаменам помни о правилах питания:***

* Питание должно быть 3 – 4-х разовое.
* Продукты должны быть калорийными и богатыми витаминами.
* Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.
* В этот период можно употреблять и синтезированные витамины (из аптеки), посоветовавшись с врачом.
* Еще один совет: перед экзаменами не следует на­едаться.

***Место для занятий***

* Организуй правильно свое рабочее пространство: на столе ничего не должно отвлекать и мешать, оставь только самое необходимое, распредели принадлежности на столе и полках так, чтобы долго не искать необходимый предмет, но и не загромождать стол.
* По­ставь на стол предметы или картинку в желтой и фиоле­товой тональности, поскольку эти цвета повышают интел­лектуальную активность.
* Перед сном проверяй порядок на своем рабочем месте и относись к этому месту как к своему другу и помощнику.

***Полезные физминутки***

* В течение дня полезно периодически выполнять несколько танцевальных движений под музыку или без нее.
* В минуты отдыха от учебных заданий чаще выполняй наклоны в стороны, к ногам, назад, повороты и наклоны головы, но выполняй их медленно, плавно и с удовольствием.
* Несколько раз в день полезно выполнять стойку на лопатках, так называемую «березку», это улучшает приток крови к мозгу, а следовательно, и дыхание клеток мозга.