**Памятка**

**«Сдающему экзамены»**

**Как подготовиться к экзаменам?**

* Научись воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя.
* Дай нейтральное или позитивное значение слову «экзамен» заменив его на «тестирование».
* Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей.
* Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям.
* Если очень трудно собраться с силами и с мыслями — начни с самого легкого.
* Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
* Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
* Чередуй умственный и физический труд.
* Соблюдай режим дня (сон не менее 8 часов)
* Перед экзаменом не следует слишком наедаться.
* Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

 **Как нужно выглядеть на экзамене?**

* Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде (кислотно-желтые и кислотно-зеленые цвета, ярко красные, оранжевые).
* Лучше выбрать классическое сочетание черного с белым или одежду нейтральных тонов – серые, коричневые.
* Постарайся избежать слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.
* Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

**Как вести себя во время экзамена?**

* Вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Помни, что вера в успех — это половина успеха!
* Сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз.
* Разные мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
* Если чувствуешь сильное напряжение, выполни дыхательную гимнастику: сделай глубокий вдох через нос, задержи дыхание, медленный плавный выдох через нос и опять задержка дыхания (повтори несколько раз).
* 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 и т.д.
* 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. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
* 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.
* Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
* Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
* Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
* Не бойтесь пропускать задания, в которых сомневаетесь (но запаши на черновик их номер, чтобы к ним вернуться).
* Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально, задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

**Что делать, если глаза устали?**

 В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Итак, выполни несколько упражнений:

* посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
* нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
* попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).
* нарисуй квадрат, треугольник

**Приемы мобилизующие**

**интеллектуальные способности**

* Перед экзаменом или во время него выпей несколько глотков воды (лучше минеральной, не сладкой)
* Зевота. Помни, что во время зевка нужно массировать сухожилия (около ушей) соединяющие нижнюю и верхнюю челюсть.
* Обеспечь гармоничную работу левого и правого полушария (выполни упражнение перекрестный шаг)
* Кинезиологические упражнения.
* Мобилизующее дыхание (вдох в 2 раза длиннее выдоха)

**НИ ПУХА, НИ ПЕРА!**

Педагог-психолог МОУ СОШ №39

Садова Кристина Олеговна