**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**
как подготовиться к сдаче экзамена
Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) —
это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.
ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНУ ОСНОВАТЕЛЬНО:

1. Сначала подготовь МЕСТО для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты ОРАНЖЕВЫЙ  цвет, поскольку он повышает интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки или фото.
3. Составь ПЛАН подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
4. НАЧНИ с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
5. ЧЕРЕДУЙ занятия и отдых, скажем, 40-45 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно СТРУКТУРИРОВАТЬ материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
9. Оставь один-два дня перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
10. Спи не менее 7 часов в сутки.
11. Гуляй (занимайся) на свежем воздухе не менее 3 часов в сутки.
12. Кушай 3-4 раза в сутки.  Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Исключи кофе и крепкий чай.

*Способы снятия нервно-психологического напряжения:*1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.

4. Погулять в лесу, покричать.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

18 . Прогулка по лесу