**Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов**

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние веще, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
* Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», 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.
* Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
* Чередуй занятия и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* 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.
* Выполняй как можно больше различных опубликованных текстов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Как подготовиться психологически**
— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. **Что делать, если устали глаза?**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.
Выполни два любых упражнения:
— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону. **Условия поддержки работоспособности**

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

**Режим дня** Раздели день на три части:
— готовься к экзаменам 8 часов в день;
— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

**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 следует 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 развивать мышление**1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

**Некоторые закономерности запоминания**1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Способы снятия нервно-психического напряжения**

***Заповеди психогигиены, которые помогают снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.***

1. Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого можно овладеть навыками аутогенного тренинга, с которыми можно познакомиться в многочисленных пособиях.

2. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы – сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.

3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

4. Используйте дыхательные упражнения для снятия напряжения:

* сядь удобно,
* глубокий вдох через нос (4-6с.)
* задержка дыхания (2-3 с.)

**Способы снятия нервно-психического напряжения:**

1. Релаксация - напряжение - релаксация - напряжение и т. д
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).
7. Делать кляксы.
8. Комкать газету, сделать комок как можно меньше.
9. Порвать газету на мелкие куски, «еще мельче».
10. Закрасить краской газетный разворот.
11. Громко спеть любимую песню.
12. Покричать то громко, то тихо.
13. Потанцевать под музыку - как спокойную, так и активную.
14. Смотреть на горящую свечу.
15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
16. Погулять в лесу. Покричать.
17. Посчитать зубы с внутренней стороны.