**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

**При подготовке к экзаменам помните следующие прописные истины:**

• За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая.

• Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20 − 25 минут в день.

• После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10−15 минут каждый час.

• Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

• После 2,5−3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20−30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три.

• Обязательно обед и отдых, лучше конечно прогулка на свежем воздухе не меньше часа.

• Исключите всё, что мешает сосредоточиться, продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

• Избегать просмотра видеофильмов и телепередач, это увеличивает и без того большую умственную нагрузку.

•Важным шагом к успеху на экзамене является **психологическая установка на успех.**

•Необходимо настраиваться на успех, удачу. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности.

**•Небольшим и простым приемом, саморегуляции** эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

• Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

• После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня − время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.