**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ**

**БЕССОННАЯ НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ – ЭТО ОШИБКА!**

**Распланируйте свой режим дня** (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Ни в коем случае не экономьте за счет сна!

**Питание должно быть частым и малыми порциями** (4-5 раз в день). Потребляйте больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла, меньше жиров и углеводов.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. **Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач!**

**ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ**

1. В предэкзаменационный период полезно по несколько минут в день **настраивать себя на положительный результат**: «Я сдам экзамены», «У меня все получится», «У меня хорошая память», «Я все успею решить», «Я все знаю» и т.д. Для успокоения и улучшения настроения можно вспомнить счастливые минуты своей жизни и представить, что вы именно сейчас их переживаете.

2. **Для активизации работы мозга** при подготовке к экзаменам и непосредственно перед экзаменом рекомендуется рисовать восьмерки обеими руками одновременно или выполнять перекрестные движения рук и ног - касаться правой рукой левой ноги и наоборот. Так в активную работу включаются оба полушария мозга.

3. Успокоиться перед экзаменом хорошо помогает **массаж «точек самоуверенности»**, которые находятся над глазами между линией волос и бровей.

4. **Накануне экзамена нужно как следует выспаться**, просмотрев перед сном тезисы ответов, так как именно во время сна происходит окончательное формирование следа в памяти.

5. Злоупотребление кофе, крепким чаем перед экзаменом лишает человека возможности расслабиться. **Для успокоения лучше пить травяной чай.**

**ДЕНЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**

**ТЫ ВСЁ ЗНАЕШЬ!**

**ТЫ ВСЁ УМЕЕШЬ!**

**У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**

**ПРИ ПРИСТУПЕ ПАНИКИ / БЕСПОКОЙСТВА**

Вдыхать очень глубоко и довольно быстро че­рез нос, а выдыхать очень медленно через рот, выдыхая в два раза дольше, чем вдыхая. Если это повторить десять раз, вы ощутите эффект успокоения.

Если есть возможность, нужно выпить стакан воды, что даст такой же эффект.

**1. Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим (прогулка, легкие спортивные упражнения, хобби).**

**2. Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.**

**3. Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.**

**4. Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокой­но идете на экзамен, и если возникает страх, то как вы успешно его преодолеваете.**

Сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. признание

ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не

удалась. А каждая неудавшаяся попытка - ещё один шаг к успеху. Робкое,

неуверенное движение всё же лучше, чем полная бездеятельность.