**КАК СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ?!**

**ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ – ЭТО ПОЛОВИНА УСПЕХА!**

Отбросив ненужные сомнения и тревоги, во­оружившись знаниями и определенной долей юмора, мужественно идите сдавать экзамены.

**И как бы не сло­жилась ситуация – это всегда ваша победа и ваш шанс!**



**Три основных положения подготовки к экзамену.**

1. Хорошая подготовка.

2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.

3. Техника сдачи экзамена.

**Хорошая подготовка.**

1. На экзамен надо прийти отдохнувшим.

2. Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервни­чать можно только чуть-чуть.

3. Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произ­носите про себя фразу: «Я смогу сдать экзамен».

**Четкая работа мозга.**

1. Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной ра­боты) и проведи много времени на свежем воздухе. Постарайся в этот день ни с кем не ссориться. Постарайся также не плакать.

2. Вечером посвяти один час (но только один!) просмотру кон­спектов. Ничего не повторяй, только просмотри.

3. В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти заранее до начала экзамена.

4. Шпаргалки добавляют напряжения, подумай, стоит ли вол­новаться еще больше?!

5. Хорошо позавтракай перед экзаменом, скушай немного сладкого.

6. Какое-то время после сдачи одного экзамена посвяти отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых - на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положи­тельных эмоций.