**Коллекция полезных советов для тех, кто готовится сдавать экзамены**

Сначала нужно оборудовать место для занятий: убрать все лишнее, расставить по местам учебники, справочники, карандаши, тетради.
- Психологи советуют поместить на видном месте что-нибудь желтое или фиолетовое, т. к. эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- Затем нужно составить план работы, при этом необходимо учитывать, кто вы - "сова" или "жаворонок". Если вы сова, то нужно максимально загрузить вечерние часы, а если жаворонок - утренние.
- В плане нужно четко указать, что именно будете учить, какие разделы, какого предмета.
- Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подмести пол.
- **Как работать над материалом?** Прежде всего, не старайтесь вызубрить весь учебник. Самое главное не вызубрить, а понять. Сначала прочтите материал, потом попытайтесь составить план или схему, обязательно на бумаге.
- Очень полезно рассказывать самому себе перед зеркалом, стоя во весь рост, обращая внимание на позу, жесты, мимику. Хорошо также записывать свой рассказ на магнитофон.
- Каждый день нужно выполнять и практические задания к билетам, при этом полезно комментировать самому себе вслух ход ваших действий и рассуждений.
- Каждый раз, приступая к работе, повторяйте предыдущие билеты. Повторить билет следует хоть один раз в течение 24 часов после выучивания.
- Используйте разные методы запоминания: зрительно, на слух, составляя шпаргалки!
- Во время подготовки к экзаменам не забывайте о вкусной и здоровой пище. Для работы мозга полезен сладкий миндаль, а арахис улучшает память, внимание и слух, снимает утомляемость. Для улучшения памяти полезна соленая селедка! А вот крепкий чай, кофе или специальные препараты могут только навредить.
- Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими.
- **За день до экзамена**повторите все планы ответов. Обратите внимание только на то, в чем чувствуете затруднение.
- Накануне экзамена прогуляйтесь, выспитесь, чтобы встать здоровым, свежим, отдохнувшим, готовым к борьбе. Ведь экзамены - это и психологический поединок, в котором нужно уметь за себя постоять.
- Если вы очень волнуетесь, используйте прием, который называется "доведение до абсурда". Представьте себе все самое страшное, что может случиться на экзамене. Попытайтесь посильнее напугать себя. И тут вы обнаружите, что бояться вам в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия можно пережить.
- **В день экзамена** утром не забудьте позавтракать! И обязательно запаситесь чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать глюкозы.
- На экзамен следует одеться строго и опрятно, не стоит приковывать излишнее внимание к своей внешности!
- Ни в коем случае не пейте перед экзаменом никаких успокоительных таблеток!
- Надежно спрячьте шпаргалки, но лучше ими все-таки не пользоваться. Как показывает опыт, только четверть шпаргалок остаются незамеченными.
- **Во время экзамена,** выбирая билет, не паникуйте! И ни в коем случае не просите его заменить. Вторая попытка, как правило, оценивается на балл ниже.
- Когда вы уже вытянули билет и стали готовиться к ответу, начинайте с самого легкого. Пока вы напишете ответ, вы успокоитесь, голова станет работать более ясно и четко.
- Во время ответа могут случиться самые непредвиденные ситуации: провал в памяти, оговорка, ошибка. Ничего страшного! Ни в коем случае не показывайте, что вы растерялись, не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства и, конечно, не терять чувства юмора.
- В любом случае всегда дышите глубже - это помогает справиться с волнением! Удачи!