

## Советы при подготовке к экзаменам



**«Эмоции — это ветер,  
который надувает паруса.  
Он может привести корабль  
в движение, а может потопить его»**

*Вольтер*

1. Экзамен – сложная стрессовая ситуация и очень важно не теряться в экстремальной ситуации. Очень важно на экзамене владеть своими эмоциями!
2. Подготовь место для занятий. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
3. Составь план занятий. Определи «сова» ты или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
5. Чередуй занятия и отдых: 30 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
6. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
7. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
8. Оставь день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

### Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.

Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.

Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.

Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

К автобусу, который повезет тебя на экзамен, ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько гелиевых ручек с черными чернилами.

