**ТИХО! Идёт экзамен!**

*(рекомендации для тех, кому скоро предстоит сдавать экзамены)*

1. У каждого своя система подготовки. Важен положительный настрой.
2. Определите режим своей работы. ПОМНИТЕ: мозг должен получать достаточное количество кислорода, поэтому важны прогулки, полноценное питание, проветривание, сон в течение 7-8 часов, также полезен кратковременный сон через 2-3 часа интеллектуальной работы.
3. Займитесь планированием своего времени, составьте расписание. В зависимости от того, сколько времени осталось до экзаменов, это может быть работа над одним предметом или несколькими, но в целом – не более 10 часов в день.
4. Важна установка. Заучивайте материал с желанием узнать что-то новое и запомнить. Поставьте себе цель запомнить все надолго.
5. В ходе подготовки опирайтесь на различные виды памяти: заучивайте, записывайте, зарисовывайте, составляйте план, т.е. логически обрабатывайте материал, составляйте опорные сигналы, конспекты.
6. Старайтесь осознанно подходить к запоминанию материала: не зубрить, а устанавливать логические взаимосвязи.
7. Отдельно фиксируйте трудные вопросы, чтобы в дальнейшем обратиться к учителю или товарищам, справочной литературе.
8. Важное место в подготовке отводите общению с одноклассниками, с членами семьи. Задавайте вопросы, попытайтесь рассказать материал кому-то другому. Это один из способов сознательного усвоения и закрепления материала. Помни: «Обучая других, ты учишься сам!»
9. Готовьтесь к экзаменам обязательно сидя за письменным столом.
10. Как бы ни были вы собраны, время от времени могут наступить сбои, связанные с переутомлением. Типичные признаки переутомления: вялость, апатия, сонливость, снижение темпа работы. Чтобы избежать переутомления, чередуйте различные виды деятельности, отводите достаточное количество времени на сон, чаще двигайтесь. Один день в неделю должен быть свободным от занятий.