**НАШИ СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКУ**

1. **Перед экзаменом**

* определите, кто вы – «сова» или «жаворонок»; в зависимости от этого максимально загрузите утренние или вечерние часы;
* начинайте учить с самого трудного, с того, что вы заведомо плохо знаете. Но если в голову ничего не идёт, то полезно начать, напротив, с того материала, который для вас интересен и приятен;
* эффективен следующий алгоритм работы:
* прочитайте вопрос, вспомните и обязательно кратко запишите всё, что вы знаете по этому вопросу;
* проверьте себя по учебнику;
* обратите внимание на правила и выделенный текст учебника;
* проверьте правильность дат и изложенных фактов;
* только после этого внимательно прочтите учебник, выделяя основные мысли ответа;
* используйте построение схем, планов;
* обязательно повторяйте, просите кого-нибудь выслушать ваши ответы на более сложные вопросы;
* пересмотрите своё питание. Оно не должно содержать много стимуляторов: кофе, чая, колы, т.п. Желательно, чтобы на столе были грецкие орехи, шоколад, мёд, морепродукты, т.п. Полезно пить травяные чаи, принимать аскорбиновую кислоту;
* научитесь расслабляться: посидите с закрытыми глазами в тихом месте 10-20 минут, сосредоточившись на своём дыхании, на движущихся внешних предметах (маятнике); займитесь деятельностью, отличной от подготовки к экзамену, спортом, наконец, «поплачьтесь в жилетку» (но не следует постоянно говорить об экзаменах, тем более о том, что вы его не сдадите);
* занимайтесь аутотренингом (если сильно волнуетесь), настраивайте себя на положительный результат;
* для активизации работы обоих полушарий головного мозга рисуйте восьмёрки обеими руками одновременно;
* можно заняться дыхательной гимнастикой: вдыхать очень глубоко и довольно быстро через нос, а выдыхать очень медленно через рот, выдыхать надо вдвое дольше, чем вдыхать (повторите не менее 10 раз);
* с вечера перед экзаменом перестаньте готовиться, погуляйте, выспитесь, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности;
* ни в коем случае не проводите много времени перед телевизором, компьютером;
* **запомните:** накануне экзамена и перед самим экзаменом ничего успокаивающего пить не надо, т.к. можно спровоцировать сонливость, заторможенность. Ни в коем случае, на принимайте седативные средства (элениум, тазепам и т.п.).

1. **Во время экзамена**

* просмотрите весь текст (или вопросы билета), определите порядок выполнения работы;
* начните с лёгкого, это поможет вам успокоиться и войти в рабочий ритм;
* думайте только о текущем задании!
* **внимательно** прочитайте вопрос **до конца,** определите смысл задания (тогда не допустите характерной ошибки **– не дочитав до конца, по первым же словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);**
* если вы не можете ничего вспомнить, то не паникуйте, успокойтесь, сделайте несколько раз прерывистый вдох;
* чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание, нужно в течение 30 секунд отрывисто надавить подушечкой указательного пальца на переносицу по центру между бровями (точка «инь – тан»);
* если не можете в течение продолжительного времени ответить на вопрос, то есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант;
* избегайте стереотипов, не стройте свой ответ на привычных ожиданиях;
* не ищите «золотой середины», правильный ответ не зависит от его расположения и последовательности предъявления;
* обязательно оставьте время для проверки!

**УСПЕХОВ! ЗНАЙТЕ, У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**