**Советы по подготовке к экзаменам!**

При подготовке к экзаменам рекомендуется воспользоваться следующими советами:

**1. Сон - это важно**.Постарайтесь перед экзаменами, особенно накануне, хорошо выспаться. Полноценный сон всегда был лучшим средством для восстановления физических сил и психических способностей (памяти, внимания, мышления), а, следовательно, и работоспособности.

**2.Прогулка перед сном**. «Какая прогулка!»- возмутитесь вы, закопавшись в учебниках. И будете не правы. Сколько бы еще ни оставалось невыученного материала, найдите 15 мин для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет вас от «зубрежки», укрепит вашу нервную систему, обогатит мозг кислородом, а он (мозг) в благодарность за это сможет поглощать и «переваривать» знания с большим аппетитом.

**3.Физкультура победит адреналин!** Волнение, тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Всем известно, что страх может вызвать спазм гортани, онемение отдельных частей тела. Чтобы уберечься от нежелательных последствий стресса, в целях профилактики рекомендуется уделять время для физических упражнений (3-4 раза в день по 15 мин).

**4.Минутки отдыха**. В перерывах между занятиями обязательно делайте перерывы для отдыха.

**5**.**Умное меню.** Ваш организм как никогда нуждается в витаминах (орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему; морковь - улучшает память; капуста - снимает стресс; витамин С (лимон, апельсин) - освежает мысли и облегчает восприятие информации; бананы, клубника - помогут спать спокойнее; шоколад - питает клетки мозга.

**6.Метод «3-4-5»**.  Сущность метода заключается в том, что время до экзамена делится на три равные части. За первые несколько дней выучиваете весь необходимый материал на «3», следующие несколько дней – на «4», а в оставшиеся дни - доучивается на «5».

**7.Оптимизм - залог успеха**.  Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: «Совершенно ничего не помню», «Ничего не знаю» и т. д. Нужно, наоборот настраивать себя: «Я сдам», «Я все знаю», «Я все выучил» и т. д. Это на подсознательном уровне организует и заставит вас сконцентрировать все внутренние силы на сдачу экзамена.

**8. Шпаргалки**. Вы не задумывались, сколько вреда они приносят?  Во-первых, это свидетельство плохих знаний. Списывая со своей шпаргалки, чаще всего не задумываешься о том, что пишешь. Во-вторых, это страх перед ответом. В-третьих, нужно быть большим мастером, чтобы спрятать шпаргалку так, чтобы никто не увидел, и чтобы было удобно. Это так нелегко!!! Но, как, ни странно, со шпаргалками связаны и положительные моменты. Главное - это то, что шпаргалка помогает при подготовке к экзаменам. Гораздо легче запоминать материал, одновременно читая его и записывая какие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее ее наличие, помогает неуверенным ученикам: чаще всего они не пользуются шпаргалками на экзамене, но сама мысль о том, что «подсказка» рядом, придает уверенности.

**9.Конспектирование**.Текст можно очень сильно сократить, представив его схематично в виде звезды, дерева, скобки и т. п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

**УДАЧИ В ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ!**