

*Скоро экзамены...*

**Вот и пришла пора экзаменов  
– момент истины.**



## **Резерв памяти:**

- Родители не верят, что ребенок может за вечер выучить три правила по русскому языку, текст для пересказа и теорему по геометрии.
- А ученые утверждают, что возможности памяти почти безграничны, главное их тренировать.



# Упражнения для запоминания:

1. Фотографируйте.
2. Повторяйте.
3. Изображайте Цицерона.
4. Зевайте.
5. Пожуйте.
6. Запишитесь на танцы.
7. Освойте самомассаж.
8. Плетите фенечки.
9. Хулиганьте.
10. Правильно питайтесь.
11. Расслабьтесь.



# **Первые признаки утомления:**

- **Нарушение сна**
- **Нарушение аппетита**
- **Частые болезни**
- **Вредные привычки**
- **Нарушение памяти**
- **Капризы**
- **Повышенная агрессивность**
- **Большие физические усилия при малом КПД**
- **Уставший вид**



# Как с этим бороться?

- *Настрой себя на позитив*
- *Принимай витамины*
- *Чередуй занятия с ОТДЫХОМ*
- *Соблюдай режим дня*
- *Рационально питайся*
- *Закаляй себя*
- *Тренируй память*



# **Как готовиться к сдаче экзамена:**

- **сначала подготовь место для занятий;**
- **внеси в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета;**
- **составь план подготовки;**
- **начни с самого трудного материала;**
- **чередуй занятия и отдых.**



- **СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ОТВЕТА;**
- **ВЫПОЛНЯЙ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ НАПЕЧАТАННЫХ ТЕСТОВ;**
- **ТРЕНИРУЙСЯ РАБОТАТЬ С ЧАСАМИ;**
- **ГОТОВЯСЬ К ЭКЗАМЕНАМ, МЫСЛЕННО РИСУЙ СЕБЕ КАРТИНУ ТРИУМФА.**



# **Как вести себя во время экзамена:**

- **Будь внимателен.**
- **Соблюдай правила поведения на экзамене.**
- **Сосредоточься.**
- **Не бойся. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.**
- **Начни с легкого.**
- **Пропускай. Надо научиться пропускать трудные или непонятые задания.**





- **Читай задания до конца.**
- **Думай только о текущем задании.**
- **Исключай.**
- **Запланируй два круга.**
- **Проверяй.**
- **Не огорчайся.**

**Удачи тебе!**



**У тебя все получится!**

