**"Копилка полезных советов»**

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать. Много или очень много…

Одно из самых важных испытаний для любого человека - это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в ВУЗы, СУЗы. Это сложный период в вашей жизни еще и потому, что вы совершаете очень ответственный шаг - **определяете свое дальнейшее будущее, свою судьбу.**

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму?

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.

**Режим дня**

* Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.
* Желательно заставить себя просыпаться пораньше.
* Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.
* В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.
* Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение - совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью ... еды. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Соответственно, рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие - быстроту мышления, третьи - концентрацию.

**Питание**

* Лучшему запоминанию способствует морковь.
* От перенапряжения и психической усталости лучшее средство - лук.
* Орехи - для выносливости.
* Клубника и бананы помогут снять стресс.
* Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.
* А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку!

**Накануне экзамена**

 Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. **Ты уже устал, и не надо себя переутомлять!**

* Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
* Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.
* При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых ручек с черными чернилами.
* Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**Во время тестирования**

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). **Будь внимателен!!!** От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

* **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. **Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.**
* **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.
* **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
* **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
* ***Желаю вам успехов и на этих выпускных экзаменах, и на всех последующих, которые вам предстоит сдавать в жизни.***
* ***Ни пуха, ни пера!***