1. **Правильно организуйте свои занятия.** Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-З часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.
2. **Как следует питайтесь.** Подкармливайте свой мозг здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда.

Имеет смысл и несколько недель попить витамины по согласованию с врачом.

1. **Жизненно необходим полноценный сон.** Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Возьмите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.
2. **Не слоняйтесь без дела.** Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или, скажем,

кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

1. **Хольте и лелейте себя.** Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
2. **Избегайте паники.** Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.
3. Самый быстрый и наиболее эффективный **способ преодоления ощущения стресса и паники** – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
4. **Не держите все в себе.** Ища поддержки у друзей и родственников и

делясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

1. **Поверьте в себя!** Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. **Помните: уверенность в себе приходит от осознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется.**

То есть сосредоточиться нужно не на

своей тревоге и ожидании («повезет – не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

1. **Смотрите на все в перспективе.** Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

**УДАЧИ В ПОДГОТОВКЕ!**

**В сдаче экзамена выделяют 4 этапа:**

1. Период подготовки к экзамену
2. День перед экзаменом
3. День сдачи экзамена
4. Период ожидания результата

От того насколько правильно выпускник будет организовывать свою жизнь и деятельность на каждом из этих этапов, зависит его успех.

В течение года вы будете получать необходимую информацию: как правильно готовиться к экзаменам. И если будете следовать рекомендациям учителей, советам родителей, выполнять необходимую внутреннюю работу, вас неминуемо ждёт УСПЕХ!

Важно чётко понимать: зачем вам нужно сдать экзамен успешно и после этого приступать к действиям.

**Памятка для учащихся МБОУ СОШ№5 им.И.А.Костенко**

**Как правильно готовиться к сдаче экзаменов?**

**Рекомендации**

**педагога-психолога**

**Памятка для родителей учащихся МБОУ СОШ№5 им.И.А.Костенко**

**Как правильно готовиться к сдаче экзаменов?**

**Рекомендации**

**педагога-психолога**

#### Совет первый: правильно распланировать время

Прежде всего необходимо помочь подростку правильно распланировать время, отведенное на подготовку к экзамену, посоветовать, как лучше распределить темы билетов по дням. Начать стоит с наиболее сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным. Подскажите приемы рациональной работы с текстами учебников, напомните, как правильно вести опорный конспект, по сути, им является хорошая шпаргалка, которую не стоит брать на экзамен. Родители могут оказать существенную помощь в подготовке. Это может быть или совместный разбор трудной темы, или просьба коротко разъяснить какой-то вопрос. Такая «репетиция» поможет не очень уверенным в себе подросткам снять напряжение.

#### Совет второй: соблюдение режима труда, отдыха и сна

Для поддержания работоспособности неокрепшему юношескому организму в период выпускных экзаменов нужны совсем простые вещи: соблюдение режима труда, отдыха и сна, а также дозированные физические нагрузки. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в

среднем 8-9 часов в день, хотя бывают и исключения. Каждые 45-50 минут работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т.п. Небольшие прогулки гигиенисты советуют проводить не меньше двух раз в день. Идеально, если продолжительность прогулки в день составит не менее 2 часов. Можно просто походить, поиграть в спортивные игры, покататься на велосипеде или роликах (дорога в школу и из школы тоже учитывается).

#### Совет третий: адекватное питание

Питание должно быть адекватным. Быстрорастворимые супы и пюре всасываются уже во рту, кишечник при этом отдыхает. В рационе выпускника не должно быть высокорафинированных продуктов. Употребляйте в пищу мясо, рыбу, сыр и кисломолочные продукты. Есть нужно каждые 3-4 часа. Конечно, в плотном графике подготовки к экзаменам трудно выкроить время для еды, но нужно помнить, что именно она дает силы для занятий. Ведь интенсивная умственная деятельность сжигает массу калорий (пожалуй, не меньше чем физическая, а может, и больше). Во время экзаменов лучше всего

придерживаться углеводистой пищи: сухофруктов-орехов.

Советуют включать в меню такие продукты, как лимоны, бананы, репчатый лук, морковь, капусту.

#### Совет четвертый: поддержка и похвала

В эту непростую для подростка пору взрослым следует помнить, что гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем получить непременную пятерку или заветную медаль ценой будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы выпускник твердо знал: какую бы отметку он ни получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь и вера в него родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Поддержка и похвала (но в меру!) — то, в чем особенно нуждаются подростки в экзаменационную пору.

**Желаю Вам и Вашим детям удачи!**