**Как вести себя на экзамене.**

**Как готовиться к экзамену.**

**Как настроить себя на экзамен.**

1. Относитесь к экзамену как к очень своеобразной задаче, решать которую и полезно, и интересно, и это резко повысит вероятность хороших результатов.

2. Режим дня в период подготовки к экзаменам должен быть привычным. Особый «экстраординарный» образ жизни с полным самоотречением только выбивает из обычной колеи и требует специальных усилий, чтобы к нему приспособиться.

3. Внести некоторые ограничения, но полностью отказаться от прогулок, встреч с друзьями не стоит.

4. Работать в период подготовки тоже нужно в привычном режиме. Если вам хорошо работается утром – оставляйте на это время наиболеесложные для себя разделы, а разгружайте себя к вечеру. Всю ночь напролет заниматься не следует. Во-первых, пропадет для активной работы следующий день, а во-вторых, важно, чтобы к экзамену вы сохранили хорошую форму и ясную голову.

5. Самые трудные для вас вопросы лучше учить в начале и в самом конце периода подготовки, так как известна, что лучше всего воспроизводится первая и последняя части материала, подлежащего заполнению.

6. Если в процессе подготовки вам кажется, что вы забыли все, что учили раньше, не бросайтесь лихорадочно к пройденному, это только повредит. Доведите работу до конца, передохните и попытайтесь восстановить общую схему предыдущего материала – отдельные факты вспомнятся, и вы поймете, что ваши страхи напрасны.

7. При подготовке полезно «проговаривание» оно управляет запоминание, формирует ассоциативные связи между зрительными, звуковыми образами запоминаемого материала.

8. В период подготовки не стоит злоупотреблять кофе или медикаментами –энергетический заряд в работе нервной системы ограничен.

9. Необходимо настроить себя на экзамен. Предстоящий экзамен вовсе не самое ответственное событие в вашей жизни.

10. На экзамен – не время фокусировать свое внимание на слабых звеньях вашей подготовки.

11. Многим на экзамене помогает снять чрезмерное напряжение – привычная, удобная одежда, обычный завтрак, старая ручка.

12. Не расстраивайте перед экзаменом своих одногруппников о степени их подготовки и настроении – это начнет вас волновать, и потеряете всякую уверенность в своих силах.

13. При подготовке, когда уже получен билет, начинайте с более легкого, это придаст вам хорошую форму, и вы войдете в рабочий ритм, но отвечайте с более сложного.

14. На экзамене рассчитывайте на свои силы, не мешайте соседям.

15. Записи при подготовке в аудитории не должны быть слишком подробные, иначе вы будете читать, а не рассказывать, а это всегда производит менее благоприятное впечатление.

16. Самое главное, не позволяйте себе «зацикливаться» на мысли о том, что вас хотят срезать. Помните, что преподаватели – ваши союзники, желающие, чтобы вы как можно успешнее выдержали экзамен.

**Желаю успеха!**