

### Памятка для выпускников

#### «Экзамены без стресса»

1. Воспринимайте экзамен как жизненный рубеж, это лишь маленькая точка на линии вашей жизни, не преувеличивайте её значение.

**2. Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий- с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.**

3. Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на воздухе, общаться с друзьями, заниматься спортом.

**4. Соблюдайте режим дня. Сон должен быть не менее 8 часов. Учить в ночь перед экзаменом – пустая трата времени.**

5. Обратите внимание на питание. Пища должна быть не только любимой, но и лёгкой, богатой белками и витаминами (рыба, сыр, молочные продукты, соки, фрукты).

**6. При изучении материала чередуйте гуманитарные и точные науки. Помните о том, что однообразный материал имеет свойство накладываться друг на друга.**

7. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут.

Если это сделать, то запоминается 70 % информации.

**8. Используйте как можно больше каналов информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.**

9. Если вы понимаете, что ваш ответ на вопрос на экзамене недостаточно полный, как бы вы не волновались, слушайте вопросы преподавателя и не спешите закончить общение. Наводящие вопросы преподавателя – это, скорее, всего помощь (устный экзамен)

**10. Не принимайте непосредственно перед экзаменом никаких лекарственных препаратов, чаще всего они тормозят мыслительные процессы.**

11. Возьмите на экзамен воду, шоколад, банан. Эти продукты являются победителями стресса.

**12. Настройте себя на позитивный лад. Помните, всё будет хорошо!**

**Как настроить себя на экзамен:**

Предлагается несколько упражнений, которые можно выполнять прямо на экзамене.

### **«Приятное воспоминание»**

Представьте себе ситуацию, в которой вы испытываете полный покой, расслабление, и как можно ярче вспомните все приятные ощущения.

## **Дыхательная гимнастика**

- Сделайте вдох, а затем глубокий выдох вдвое длиннее, чем вдох.
- Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 15-20 секунд.
- Сделайте глубокий вдох и 2 резких выдоха.