

## Накануне экзамена:

---

1. Узнай, где будет проводиться экзамен, постарайся прийти вовремя.
2. Накануне экзамена собери все необходимое в папку (паспорт, 2 гелевые черные ручки, простой карандаш, линейку), чтобы ничего не искать и не забыть в день экзамена.
3. Ничего не повторяй в ночь перед экзаменом. Важно хорошо выспаться
4. Встань вовремя, чтобы не спеша собраться
5. Позавтракай тем, что ты любишь. Позволь себе посидеть спокойно за чашечкой чая. Возьми с собой воды, чтобы справиться с волнением.
6. Настройся на удачу, все будет хорошо!

## Во время экзамена:

---

1. Будь внимателен
2. Соблюдай правила поведения на экзамене.
3. Сосредоточься
4. Распредели время
5. Успокойся
6. Читай задания до конца
7. Начни с легкого
8. Думай только о текущем задании
9. Исключай неверные варианты
10. Следи за временем
11. Оставь время для проверки

**Удачи на экзамене!  
У тебя все получится!**

## Памятка для обучающихся «Правила подготовки к выпускным экзаменам»

---





## Выпускные экзамены—

это очень серьезный этап в вашей жизни. Итоговая аттестация – ситуация, которая требует максимальной концентрации внимания, памяти и мышления и поиска немедленного ответа на поставленные вопросы. К этой смеси добавляется волнение и мы получаем стресс.

Выпускные экзамены несут двойную психологическую нагрузку, связанную как с периодом подготовки, так и непосредственно с моментом сдачи самого экзамена. Поэтому так важно психологически подготовиться к сдаче экзаменов, сформировать у себя умение успокаиваться в стрессовой ситуации.

Главная трудность при подготовке к экзаменам—неумение сосредоточиться. Откуда ни возьмись возникает множество важных и неотложных дел, требующих внимания. Вследствие чего теряется концентрация внимания и приходится по несколько раз перечитывать один и тот же абзац, пытаясь понять его смысл. Решением этой проблемы может стать внимательное, вдумчивое чтение с пересказом текста.

## Способы концентрации внимания:

1. Медитация. Сядьте удобнее и попробуйте сосредоточить все внимание на своем дыхании. Скорее всего, вам это будет очень сложно сделать. Ваша задача—научиться переключать внимание на то, что является важным в данную минуту.

2. Составьте расписание своей подготовки к экзаменам. Будет лучше, если вы подробно пропишите каким предметом, в какой день недели и во сколько вы планируете заниматься. Старайтесь не нарушать собственных планов. Это поможет вам более тщательно подготовиться к выпускной аттестации.

3. Отключите уведомления из соц.сетей, от приложений. Расставьте приоритеты. От того, что вы сегодня не просмотрите ленту в инстаграмм, ничего не случится. Для достижения ваших целей сейчас важнее тщательно подготовиться к экзаменам. Просматривайте соц.сети после того, как сделали все, что сегодня запланировали.

4. Устраивайте перерывы в работе. Концентрация внимания не может быть постоянно максимальной. Когда чувствуете, что устали, сходите погулять на улице, встретитесь с друзьями, сделайте зарядку или сходите в спортзал. Физические нагрузки улучшают кровообращение и, соответственно, работу мозга. Не забывайте про сон! Во сне полученная информация перерабатывается и закрепляется, также происходит восстановление организма



5. Ограничивайте время на подготовку. Не сработает план «Сегодня я буду заниматься весь день подготовкой к экзаменам». Вы просмотрите все ролики на ютубе, будете заниматься всем. Но только не подготовкой к экзамену. Практичнее установить таймер на выполнение задания. Например, вы пишете вступление к сочинению в течение 25 минут, затем отдохните в течение 5 минут. Выбирайте комфортные для вас промежутки труда и отдыха, это поможет вам в дальнейшем в ситуации экзамена, когда вы будете трудиться в условиях жесткого тайминга.

6. Окружите себя мотивированными людьми. Человек—социальное существо и очень большое влияние на нас оказывает наше окружение. Постарайтесь найти людей, которые целенаправленно идут к осуществлению своей мечты. Сходите в вуз на День открытых дверей, посмотрите на студентов, начните общаться с ними. Окружите себя увлеченными и творческими людьми.

7. Дайте себе время. Научитесь концентрироваться на выполнении одной задачи в течение 25-30 минут. Возможно, сразу это не получится, но не отчаивайтесь, тренируйтесь, и у вас все получится.

Главное, что вы начали подготовку к экзаменам, не останавливайтесь на достигнутом.

Поставьте перед собой цель и каждый день старайтесь приблизить себя к ее достижению.