**ЭКЗАМЕН – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ИСПЫТАНИЕ, НО И ВОЗМОЖНОСТЬ!**

**Что вызывает волнение перед экзаменом?**

*** СТРАХ – «А вдруг не сдам». Что тогда будет?**

*** Недостаток подготовки**

*** Волнение окружающих**

**Как победить беспокойство?**

**Наибольшую тревогу вызывает не само событие, а мысли о нем.**

***    Настройтесь на успех.**

***    Думайте об экзамене как о чем то нейтральном**

***    Обсуждайте возможные непредсказуемые стрессовые ситуаций на экзамене и**

**продумывайте свои действия.**

**Как мобилизовать себя перед экзаменом?**

** Сделать несколько глотков воды**

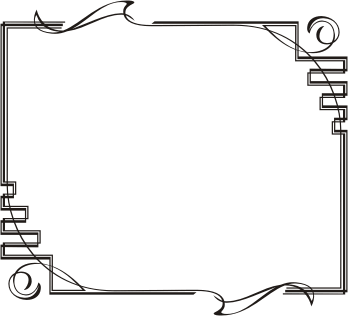
** «Энергетическое зевание». Зевать на экзамене полезно (3-5 зевков).**

** Сделать дыхательную гимнастику**

** Сделать легкий массаж шеи, пальцев рук**

**Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Обязательно нужно хорошо выспаться,**

**но не проспать!!!**



**ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще**

**предстоит пройти.** Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не

Увеличиватьволнение. При правильном подходе экзамены могут служить

средством самоутвержденияи повышением личностной самооценки. Заранее поставьте

перед собой цель, котораяВам по силам. Никто не может всегда быть совершенным.

Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

**Не стоит бояться ошибок**. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается

избегать неудач.  **Будьте уверены: каждому, кто учится в школе, по силам**

**сдать ЕГЭ.** Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись

должным образом, **Вы обязательно сдадите экзамен.**

**Рекомендации по заучиванию материала**

* Главное - распределение повторений во времени.
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.
* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.