

## **Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзамена**

- Экзамен - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

- При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

- Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

- Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам 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.

- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

### **Некоторые полезные приемы**

- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.