**Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам**

***Как психологически подготовиться к экзаменам?***

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверх задач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и мыслями - начни с самого легкого! И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

***Как нужно выглядеть на экзамене?***

Постарайся избежать чересчур ярких кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

***Как вести себя во время экзамена?***

Если экзаменатор - человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

***Что делать, если глаза устали?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Итак, выполним упражнения:

1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево - вправо (15 сек);

2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.

3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом - на листе бумаги перед собой (20 сек.).

***Запомни:***

Сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

***Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!***