**КАК НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕН!!!**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Считается, что легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам ра-зумно распределить силы для подготовки к экзаменам.

ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.

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

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.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Очень важно распределить силы и время, соблюсти их правильный баланс.

Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но не затягивайте перемену!

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

Обязательно соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

В период подготовки к экзаменам главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторение спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.