

## **СКОРО ЭКЗАМЕНЫ !!!**

### ***СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ***

#### ***ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ***

- Чтобы в голове был порядок – наведи порядок на своем рабочем столе
- Составь план занятий, используй схемы, рисуй их на бумаге
- Используй в интерьере желтый и фиолетовый цвета, это повысит интеллектуальную активность
- Включи в рацион больше продуктов, содержащих фосфор и витамины
- Определи свои биоритмы, кто ты «сова» или «жаворонок»
- Начни с самого трудного, что знаешь хуже всего
- Чередуй занятия и отдых, соблюдай режим
- Настраивай себя на успех! Не думай, что не справишься
- Оставь один день перед экзаменом на повторение
- А ночь оставь на полноценный здоровый сон!!!
- На экзамен не опаздывай
- Одевайся по погоде
- НЕ забудь паспорт, гелевые ручки, воду, шоколад
- Возьми с собой ***ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ*** и ***УЛЫБКУ!***

## ***ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА***

- Сосредоточься! Торопись не спеша
- Успокойся! Начни с легкого задания
- Пропускай пока то, что сложно для тебя или непонятно
- Читай задание до конца, осмысливай то, что написано, исключи свои «фантазии»
- Думай только о текущем задании, а не о том что не получилось ранее
- Исключай! Так как есть варианты, которые явно не подходят
- Угадывай! Если не уверен в выборе ответа, доверься своей интуиции
- Проверь! Успей пробежать глазами и заметить явные ошибки
- Не огорчайся! Тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности
- Знай! Количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки

**УСПЕХОВ ВАМ !!!**

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей
- НЕ повышайте тревожность ребенка накануне экзамена, следите за «погодой в доме»
- Подбадривайте, хвалите детей за то, что они делают хорошо
- Повышайте их уверенность в себе
- Наблюдайте за самочувствием ребенка
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок
- Создайте оптимальные условия
- Обратите внимание на питание ребенка, включите в рацион продукты, содержащие фосфор, витамины (рыба, творог, орехи, курага и т.д.)
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням, составить опорные таблицы, схемы по предметам для лучшего запоминания
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени, развивайте умение его распределять
- Пожелайте ребенку УДАЧИ!

**И ТОГДА У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!**