**Накануне экзамена**

* С вечера накануне экзамена перестаньте готовиться
* Совершите прогулку
* Примите контрастный душ (или хотя бы обыкновенный).
* Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, уверенности.
* Подготовьте одежду, в которой вы пойдете на экзамен. Она должна быть красивой, опрятной (костюм, белая блузка…)
* Приготовьте воду на экзамен. (Когда человек волнуется, нарушается водно-солевой баланс в его организме, а глоток воды его восстанавливает. Пейте по глоточку воды время от времени и будете чувствовать себя хорошо).
* Приготовьте большую шоколадку в нешуршащей обертке. Она очень поможет поднять настроение в грустную минуту и даст энергию для работы мозга.
* Настройте себя на отсутствие страха. У вас все будет хорошо!
* Не забудьте взять с собой ручку, листы бумаги
* Хорошее настроение
* Отвечайте уверенно, даже если Вы не все знаете
* Слушать внимательно преподавателя. Возможно, вопросы преподавателя наведут на правильный ответ
* Вслушивайтесь в предыдущих экзаменующихся, возможно, им задали дополнительный вопрос, который содержит ответ вашего вопроса.

**КАК ЗАПОМНИТЬ МАТЕРИАЛ?**

* + Чтобы лучше запоминать, необходимо поставить перед собой **ЦЕЛЬ.**

***Например:***

***"Я МОГУ запомнить этот материал"*** или
***"Я ХОЧУ сам решить эту задачу".***

* + Уровень внимания должен быть **ОПТИМАЛЬНЫМ.**

***Помни:***

ничего не заучивается ни в абсолютной тишине, ни при сильном шуме.

* + Пользуйтесь разными **СПОСОБАМИ ЗАПОМИНАНИЯ.**
* **КОГДА ЛУЧШЕ ЗАУЧИВАТЬ МАТЕРИАЛ?**
Лучшее время для запоминания с **8** до **12** часов утра и с **14** до **17** часов вечера.
* **СПОСОБЫ ЗАПОМИНАНИЯ.**
	+ Качество запоминания улучшится, если пользоваться **ОПОРАМИ** на слова или на образы.

***Например:***

тезисы, заголовки разделов, вопросы к изучаемому материалу, яркие примеры, спецтермины.

* + Условием хорошего запоминания является **ПЛАН.**

***Помни:***

не столько план сам по себе, сколько самый **ПРОЦЕСС ЕГО СОСТАВЛЕНИЯ** играет роль в запоминании.

* + Если материал неравномерной трудности, то заучивайте его **ПО ЧАСТЯМ,** но каждый блок должен быть законченным **ПО СМЫСЛУ**.

***И самое главное, верьте в себя, и все получится!!!***

**Ни пуха, ни пера!!!**

**Желаем успехов!!!**