***ЕГЭ и ОГЭ без стрессов***

**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ**

* • За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда
* работоспособность наиболее высокая.
* • Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная
* тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20-25 минут в день.
* • После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в
* 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час.
* • Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических
* упражнений, несложную работу по дому.
* • После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут)
* перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три.
* • Обязательно обед и отдых, лучше, конечно, прогулка на свежем воздухе не меньше часа.
* • Исключите всё, что мешает сосредоточиться, продуктивная умственная
* деятельность возможна только в условиях тишины.
* • Избегать просмотра видеофильмов и телепередач, это увеличивает и без
* того большую умственную нагрузку.
* •Важным шагом к успеху на экзамене является **психологическая установка на**
* **успех.**
* •Необходимо настраиваться на успех, удачу. Известно, что одна из причин,
* мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что
* они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности,
* а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности.
* **•Небольшим и простым приемом саморегуляции** эмоционального состояния
* может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».
* • Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь
* спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей
* памятью.
* • После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к
* следующему. Остаток экзаменационного дня - время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.