**Памятка для учащихся** **по подготовке к экзаменам.**

**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, выполни два упражнения:

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

- нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;

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

**Как психологически подготовиться к экзаменам.**

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. 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 труднособраться с силами и с 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, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

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!

**А если провалился?**

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. Проанализируй причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает.