**Памятка студенту**

**Как успешно сдать экзамен?**

**На этапе подготовки:**

1. **Уберите все лишнее на рабочем месте.**
2. **Хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен.**
3. **Обязательно следует чередовать работу и отдых - 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (можно в это время сделать зарядку или заняться домашней работой).**
4. **Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения.**
5. **Перед сном совершите прогулку, выспитесь.**
6. **Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.**
7. **На экзамене, чтобы успокоиться и сосредоточиться проведите упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.**
8. **Когда письменный ответ написан или сделано задание, отложите работу в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу? Помните, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо уже запечатано.**

 **Рекомендации врача: как успешно сдать экзамены**

1. **Воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться. Медикаменты заменить полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе.**
2. **Прогулки на свежем воздухе и физические упражнения снимают мышечное напряжение, улучшают кровоток и восстанавливают нервную систему.**
3. **Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче.**
4. **Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами и фруктами. Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность**
5. **Перед самим экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом.**

**Основные тезисы:**

1. **Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена. Рассматривайте экзамен как увлекательную игру, в которой можете проявить себя с наилучшей стороны.**
2. **Формируйте позитивные цели. Вспомните, каких именно важных целей вы добьетесь, сдав именно этот экзамен.**
3. **Живите в измерении «здесь и сейчас». Если что-то не удалось в прошлом, проанализируйте ошибки и используйте опыт себе во благо.**
4. **Одновременно делайте только одно дело.  Даже любимая музыка будет рассеивать ваше внимание! Сосредоточьтесь на главном – остальное может подождать**
5. **Работая, умейте расслабляться. Обязательно дайте себе время на отдых и двигательную активность. Это снимет стресс и напряжение.**
6. **Позаботьтесь о своем внешнем виде. Установлено, что успех общения на 90% зависит от подсознательно формируемого отношения партнеров. Важное место занимает в этом деле внешний вид собеседника. В одежде рекомендуем использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Желательно, чтобы внешний вид студента выражал серьезность, деловой стиль.**
7. **Побеждает лишь тот, кто верит.**

**Рекомендации по сдаче экзаменов**

Наступило время экзамена. Значительную роль при сдаче экзаменов играет ваше поведение и умелое использование тактических приемов.

Рекомендации, приведенные ниже, помогут вам не растеряться в сложной ситуации:

1. **Приходите подготовленным; встаньте пораньше перед экзаменом. Возьмите с собой все необходимое: ручки, карандаши, калькулятор, словарь, часы. Это даст вам возможность сконцентрироваться на задании. Расслабьтесь и не теряйте веру в себя. Старайтесь не волноваться. Не беседуйте с другими ребятами перед экзаменом: волнение заразительно. Вместо этого напомните себе, что вы хорошо подготовлены и сдадите экзамен хорошо. Если вы волнуетесь перед экзаменом или во время него, сделайте несколько медленных глубоких вздохов, чтобы расслабиться.**
2. **Экзаменаторы тоже люди! Заходите на экзамен с ослепительной улыбкой (дома обязательно отрепетируйте перед зеркалом свой выход). Помните: У нас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление". Смело пользуйтесь "принципом зеркала", всей душой полюбите преподавателя (но не заискивайте), и, отражая ваше очарование, он непременно ответит взаимностью. Опытные учащиеся умело используют при сдаче экзаменов "человеческий фактор" например не мешают преподавателю самому рассказывать содержание билета, кивают головой и утверждают, что именно это они и хотели сказать.**
3. **Уверенность и спокойствие! Взяли билет - не торопитесь. Прочитайте весь билет до конца и начните с самого легкого вопроса. Отведите 10% времени на внимательное чтение задания, выделение основных моментов и принятие решения, как правильно распределить отведенное вам время. Планируйте сначала решить легкие вопросы, а затем уже – сложные. После того, как прочтете вопросы, набросайте идеи, которые сможете использовать при ответе. Пишите все, что вспоминается, используйте яркие примеры. "Не могу ничего вспомнить'' Если возникла такая ситуация, то сделайте следующее. Разделите листок на две части: в правой напишите все, что знаете; в левой - то, что вам неизвестно. Из данных в правой части - составьте план ответа. Лучше ответить не все, но четко и логично.**
4. **Экзамен - это творческий процесс! Помните, что преподаватель знает весь сдаваемый вами материал "назубок", И оттого, как вы будете преподносить материал, зависит, вызовет это интерес у преподавателя или нет. Подойдите к процессу сдачи экзамена творчески, как актер. Научитесь представлять себя в разных эмоциональных состояниях. Вспомните поведение и ответы других учеников, которые вам понравились. Выбери те для себя наиболее приемлемую тактику поведения и... ни пуха, ни пера!**
5. **Главное - не молчите! Говорить старайтесь ровно, без длительных пауз Молчание часто расценивается как незнание и порождает массу дополнительны) вопросов. Начните с того, в чем вы уверены на 100%, первые правильные фразы бодрые интонации в вашем ответе произведут благоприятное впечатление.**
6. **Наглядность. Если при ответе у вас есть возможность нарисовать график или схему – воспользуйтесь, этим не задумываясь. Особенно удачно выглядит построение графика не заранее, а по ходу ответа. Тем самым вы демонстрируйте свободное владение темой и высокий уровень абстрактного мышления. Ваши слова экзаменатор может забыть, а график- это реальное, вещественное отражение ваших знаний.**
7. **Тактические мелочи. Информация, сообщаемая на экзамене, должна быть полной, ясной содержательной. Не следует слишком растягивать свой ответ. В любую, самую обыкновенную фразу можно вложить столько значений, сколько в ней слов. Отвечайте последовательно. Старайтесь придерживаться составленного вами плана ответа - это сделает ваш ответ более уверенным и логичным.**
8. **Последний штрих Ответ почти закончен, и важно логично его завершить обобщением. Оно не должно сводиться к простому повторению наиболее важных положений ответа - необходимо лишь выделить и изложить одну-единственную основную мысль (четко, ярко, убедительно). Завершить ответ можно с использованием следующих фраз: «Итак, можно прийти к выводу…»; «Таким образом...»; «Подводя итоги...». Экзамен закончился. Что дальше? Вот несколько советов учащимся, сдавшим экзамен:**

* Для закрепления знаний, просмотрите материал, который вы сдавали и сверьте ваш ответ.
* Снять напряжение вам помогут физические нагрузки (плавание, волейбол, баскетбол, футбол и т.п.).
* Не бегите сразу после экзамена к телевизору или компьютеру, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.
* Для поднятия тонуса вылейте стакан апельсинового сока.

Проанализируйте свои результаты. Каждый экзамен готовит вас к следующему экзамену. Определите, какая из стратегий вам больше подходит. Выясните, какие стратегии для вас не годятся, и в дальнейшем ими не пользуйтесь. Используйте свои тесты во время подготовки к экзамену за весь курс.

*Всем успехов и удачи в период экзаменов!*