**Памятка студенту**

**Как успешно сдать экзамен**

***Рекомендации педагога- психолога:  как успешно сдать экзамены***

 **Подготовка: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.**