

**Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат №113 для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа
Самара»**

**Консультации для выпускников
«Как готовиться к экзаменам»**

Учитель русского языка
и литературы **Тлупова Э.Н.**

Советы выпускникам.

Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Оставьте достаточно времени для отдыха, чтобы избежать переутомления
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых.
- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
-
- Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.
-
- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.
-
- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

Желаю удачи!