

**Основное правило-  
правильный подход к сдаче  
экзамена**

**Заранее поставь перед собой**

**цель**, которая Вам по силам.

Никто не может всегда быть  
совершенным.

Пусть достижения не всегда  
совпадают с идеалом, зато они  
Ваши личные.

**Не стоит бояться ошибок:**

Известно, что не ошибается тот,  
кто ничего не делает. Люди,  
настроенные на успех,  
добиваться в жизни гораздо  
больше, чем те, кто старается  
избегать неудач.

**Будьте уверены:**

Готовясь к экзамен,  
мысленно рисуй себе картинку  
победы, успеха.



**Помните!**

Успешность сдачи экзамена во  
многом зависит от твоего

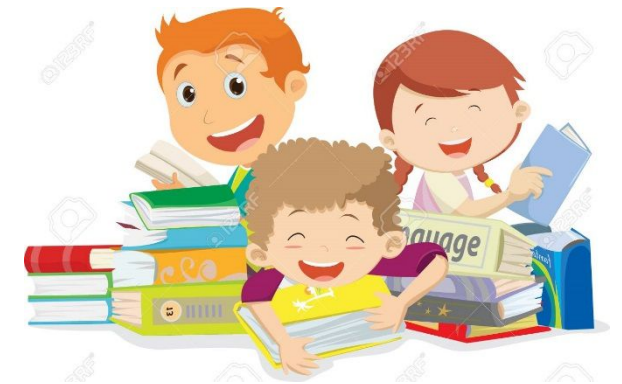
настроя,

Мы убеждены, что у тебя  
обязательно всё получится.

**Желаем успеха!**



**СДЕЛАЙ 9 ШАГОВ  
ПЕРЕД  
ЭКЗАМЕНОМ**





### Шаг №1

**Начинай учить** с самого трудного раздела или с того, который кажется интересным  
\*\*\*

### Шаг №2

**Тренируйся** с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов. Делай перерывы (10-20 минут) каждые 40 минут.  
\*\*\*

### Шаг №3

**Гуляй на свежем воздухе**, ходи пешком.  
\*\*\*

### Шаг №4

**Не занимайся «до потери сознания»** (лучше учи частями и повторяй выученное вечером).  
\*\*\*

### Шаг №5

**Непосредственно перед экзаменом** «зубрежку» лучше не повторять.  
\*\*\*

### Шаг №6

**Хорошо** выспись перед экзаменом.  
\*\*\*

### Шаг №7

**Утром, перед экзаменом** плотно позавтракай и возьми с собой шоколад и воду.  
\*\*\*

### Шаг №8

**Проверь, взял ли ты всё** необходимое с собой (ручку, карандаш и т.д.). Не спеши по дороге на экзамен (спешка-это отрицательное возбуждение).  
\*\*\*

### Шаг №9

**Перед экзаменом** не употребляй успокоительные средства (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому)

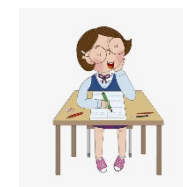
### **ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**

**Приведите в порядок свои эмоции**, соберитесь с мыслями.

Входите в аудиторию с уверенностью, что всё получится. **Сядьте удобно, выпрямите спину.** Подумайте о том, что вы выше всех, умнее, хитрее, и у вас всё получится.

**Сосредоточьтесь на словах** «Я спокоен, я совершенно спокоен».

\*\*\*



**Экзамен-сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться**

**в экстремальной обстановке и уметь владеть своими эмоциями!**