**Памятка для студентов**

**« Как подготовиться к экзаменам»**

***Подготовка к экзамену***

\* Сначала подготовь место для занятий. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

\* Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние и вечерние часы.

\* Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.

\* Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Или можно начать с материала, который тебе больше всего интересен и приятен (так постепенно войдешь в рабочий ритм).

\* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

\* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

\* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

***Накануне экзамена***

\* Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, проявить себя, показать свои возможности и способности.

***Во время экзамена***

\* Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена.

\* Начни с легкого! Начни с решения тех заданий, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

\* Читай вопросы и задания до конца!

\* Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

\* Не паникуй! Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!