**Памятка «Сдающему экзамены»

- Что делать, если глаза устали?
В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.
Итак, выполни три упражнения:
1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

- Как психологически подготовиться к экзаменам?
Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями — начни с самого легкого.
И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

- Как нужно выглядеть на экзамене?
Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.
Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

- Как вести себя во время экзамена?
Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.
Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

- А если провалился?
Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка — еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.
Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.
Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!**

**“Как стать оптимистом”**

**1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.**

**2. Никогда не говорите о себе плохо.**

**3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.**

**4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!**

**5. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.**

**6. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.**