

## **Рекомендации обучающимся в 9 и 11 классах: Я выпускник!**

1. Вы не можете изменить реальность, но можете изменить свое отношение к ней. Экзамены – это важный этап в Вашей жизни, но не последний!

2. Обсудите с родителями, что будет после экзамена. Поймите, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

3. В процессе непосредственной подготовки к экзаменам задействуйте разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

4. Проиграйте несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

5. Главное перед экзаменом – выспаться!

6. Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

7. Будьте уверены в себе: Вы знаете все, что знаете. (Кстати, чем больше Вы знаете, тем больше волнуетесь – это доказано психологами!).

8. Вы уже прошли или будете проходить репетицию тестирования – значит, ничего нового Вас не ждет.

9. Если у Вас есть маленький талисманчик, возьмите его с собой. Он Вам поможет.

10. Во время экзамена не воспринимайте возникшее волнение, как катастрофу. Просто переждите первую растерянность.

11. Прочитайте все задания и решите, в какой последовательности будете их выполнять. Распределите свое время (например, 2 часа – решаю, 1 час – проверяю, 1 час – оформляю).

12. Помните: лучший способ снять стресс – юмор.

13. В каждом приемном пункте экзаменов будут присутствовать врач и психолог. Вы имеете право всегда обратиться к ним за помощью или консультацией.