**Памятка для выпускника**

**Как психологически подготовиться к экзамену**

**Дорогой друг!**

**Перед экзаменом**

1. Полноценно отдыхай.

2. Бывай на свежем воздухе.

3. Высыпайся – хороший сон является верным средством от переутомления, следовательно, твои память, внимание и мышление будут на высоте!

4. Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

5. Займись спортом, физическими упражнениями.

6. Выполняй простые упражнения, которые позволят расслабиться и улучшить настроение:

**Упражнение «Лимон»** Сядь удобно: руки свободно положи на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что у тебя в правой руке лежит лимон. Начинай медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабь руку. Запомни свои ощущения.  Теперь представь, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение. Выполни упражнение одновременно двумя руками. Расслабься. Насладись состоянием покоя.

**Упражнение «Воздушный шар».** Представь, что в твоей груди находится воздушный шар. Вдыхая через нос, до отказа наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он уходит из легких. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух выходит из шарика.

**Во время экзамена**

1. Чаще подбадривай себя словами: «Я готов!», «Я собран!», « У меня все получится!», «Я уверен в успехе!»

2. Будь оптимистом. Помни, что наш мозг хранит информации гораздо больше, чем мы можем предположить, главное, взять себя в руки, и тогда, в нужный момент всегда вспомнятся нужные тебе знания.

3. Говори уверенно, спокойно, четко и ясно.

4. Не спеши отвечать или сдавать свою работу.  Подумай, есть ли что добавить к своему ответу и только потом можешь сдавать работу.

**Верь в себя! У тебя все получится!**