

## Памятка для выпускника

### Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится,

- при наличии приятных запахов лимона, лаванды
- негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.
- при чередовании работы и короткой паузы, через каждые 15 минут (1-2 минуты)
- переключиться на другую деятельность.
- заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.

### Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:

- ✓ понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- ✓ подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- ✓ рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- ✓ постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- ✓ не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- ✓ помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».
- ✓ Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.