

* **Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.**
* **Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!**
* **Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.**
* **В процессе непосредственной подготовки к экзаменам задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).**
* **Пиши конспект. Это очень полезный психологический ритуал, который активизирует механическую память.**
* **Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).**
* **Главное перед экзаменом – выспаться!**
* **Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.**
* **Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).**
* **Ты уже прошел репетицию экзамена – значит, ничего нового тебя не ждет.**
* **Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.**
* **Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).**
* **В каждом пункте проведения экзамена будут присутствовать все соответствующие специалисты. В случае чего, смело к ним обращайся.**

