

Психологи рекомендуют: **don't worry**

Подготовку лучше вести дозировано: прочнее усвоится материал, если заниматься по 15-20 минут ежедневно, чем 3-4 часа раз в неделю.

Прослушали рассказ учителя, прочли параграф учебника — сразу постарайтесь в 3-4 предложениях сформулировать основные мысли нового материала. Очень дисциплинирует и усваивается накрепко.

Перед экзаменом ни в коем случае не заниматься ночными бдениями. Выспаться, настроиться на позитивный лад. По статистике не сдают экзамены крайне малый процент учащихся, мала вероятность, что вы попадете в эту категорию. Даже если случится осечка, ничего страшного не произойдет. Можно будет пересдать. Потом станете вспоминать с улыбкой, как о забавном приключении.

На экзамене, если вдруг «заклинило», не получается какое-то задание, постарайтесь повертеть головой вправо-влево. Это усилит кровообращение. Иногда советуют резко повернуть голову вправо для активации полушария, отвечающего за аналитику. Но сосуды у наших чад далеко не в идеальной форме. Да и стресс может повлиять на их состояние, так что уж спокойнее будет без резких движений.

Лучше сделать «зарядку для ума». Простейшее, но действенное упражнение: опишите любой предмет в 5 характеристиках. Свойства и назначение. Скажем, учительский стол: деревянный, прочный, песочного цвета, новый, нужен для размещения пособий и удобства работы педагога. Мозг должен проснуться.

Не идет — добавьте моргание. Известно, что глаза и мозг работают в тесном контакте. Поморгайте медленно и быстро, чередуя темп, несколько секунд. Если и это не помогло, просто отложите это задание, возьмитесь за другие, потом к нему вернетесь попозже.

Занервничали — подышите глубоко: медленный вдох на счет 1-4, потом выдох на 5-8, и задержать дыхание на счет 9-12. Наверняка придет «второе дыхание».