**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 каждые15 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.*