

Познавай самого себя и стань успешным на экзамене

1. Овладевай знаниями из разных областей наук, ***используя разные каналы восприятия*** (аудиальное, визуальное, кинестетическое). «Пустая голова не рассуждает».

2. ***Осмысленное запоминание с установкой «Знать!»*** более эффективно, чем механическое – без осмысления и без установки. Для сохранения информации надолго и точно - ***повторяй материал разными способами.***

3. Подвергай все что познаешь мыслительным операциям: анализ и синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение и конкретизация. ***Выделяй главное, важное,*** устанавливай причинно-следственные связи и структурируй материал.

4. Чаще задавай себе вопросы: ***Зачем учу? Почему это надо знать? Где буду применять?***

5. ***Хвали себя за каждый успех,*** даже маленький. В случае неуспеха не отчаивайся, а ищи способ изменить ситуацию к лучшему.

Все в твоих руках: подготовка, выполнение и результат.

«Волнуйтесь спокойно!»

Эмоции и поведение, эмоционально-волевая регуляция в ситуации стресса

Для стрессоустойчивости нужны и важны

1. **Хорошая подготовка:** осведомлен — значит вооружен.
2. **Доверительное общение с близкими,** говорите о чувствах и проявляйте сочувствие, важно выговориться, получить совет.
3. **Чувствовать себя защищенным,** любимым, потому что когда тебе плохо или неприятности нужны поддержка и понимание.
4. Соотносите свои **ожидания** с желаниями и **возможностями.**
5. Блокируйте негатив, используя **«механизм вытеснения»:** физкультура, спорт, хобби, активный отдых.
6. Формируйте **положительную самооценку** и уверенность в себе.
7. Следите за качеством и продолжительностью сна, не менее **8-10 часов** в сутки.

8. Следите за *витаминами в рационе*. Для здоровья нервной системы наиболее важны витамины группы В и витамин D. Из минералов особенно ценны калий и магний.