**Основное правило- правильный подход к сдаче экзамена**

**Заранее поставь перед** **собой цель,** которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным.

Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

**Не стоит бояться ошибок:**

Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваться в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

**Будьте уверены:**

Готовясь к экзамен,

мысленно рисуй себе картинку

победы, успеха.

****

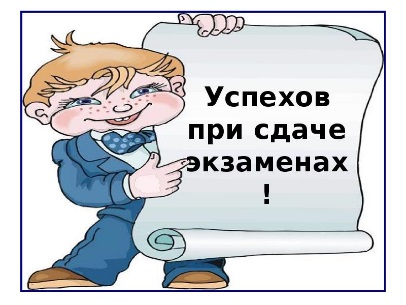
**Помните!**

Успешность сдачи экзамена во

многом зависит от твоего настроя,

Мы убеждены, что у тебя обязательно всё получиться.

**Желаем успеха!**



ГБПОУ

«Нефтегорский государственный

техникум»

446600, Самарская область,

г.Нефтегорск,

пр-кт Победы,д10

тел: 8(84670)2-15-73

эл.почта [tech \_nft@samara. edu.ru](mailto:nefttehn@mail.ru)

http//neftgt.minobr63.ru/



Государственное бюджетное

профессиональное учреждение  
 **« Нефтегорский государственный**

**техникум»**

Самарской области

***СДЕЛАЙ 9 ШАГОВ***

***ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ***



г. Нефтегорск



**Шаг №1**

**Начинай учить** с самого трудного раздела или с того, который кажется интересным

**\*\*\***

**Шаг №2**

**Тренируйся** с секундомером в руках, засекай время выполнения тостов. Делай перерывы (10-20минут)

каждые 40 минут.

**\*\*\***

**Шаг №3**

**Гуляй на свежем воздухе,** ходи пешком.

**\*\*\***

**Шаг №4**

**Не занимайся «до потери сознани**я» (лучше учи частями и повторяй выученное вечером).

**\*\*\***

**Шаг №5**

**Непосредственно перед экзаменом** «зубрежку» лучше не повторять.

**\*\*\***

**Шаг №6**

**Хорошо** выспись перед экзаменом.

**\*\*\***

**Шаг №7**

**Утром, перед** экзаменом плотно позавтракай и возьми с собой шоколад и воду.

**\*\*\***

**Шаг №8**

**Проверь, взял ли ты всё** необходимое с собой (ручку, карандаш и т.д.).

Не спеши по дороге на экзамен (спешка-это отрицательное возбуждение).

**\*\*\***

**Шаг №9**

**Перед экзаменом**

**не употребляй успокоительные**

**средства** (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо

противоположным ожидаемому)

**ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**

**Приведите в порядок свои эмоции**, соберитесь с мыслями.

Входите в аудиторию с уверенностью, что всё получиться.

**Сядьте удобно, выпрямите спину**. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее, хитрее, и у вас всё получиться.

**Сосредоточьтесь на словах**

«Я спокоен, я совершенно спокоен».

**\*\*\***

**Экзамен-сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке и уметь владеть своими эмоциями!**