**Парады псіхолага**

*Падрыхтоўка да экзамену.*

 – Падрыхтуйце месца для заняткаў: прыбярыце са стала лішнія рэчы, зручна размясціце патрэбныя падручнікі, дапаможнікі, сшыткі, паперу, алоўкі і да т.п.

– Калі ласка, увядзіце ў інтэр’ер пакоя жоўты і фіялетавы колеры (яны павышаюць інтэлектуальную актыўнасць).

– Складзіце план заняткаў. Для пачатку вызначыце: хто вы – “сава” або “жаўрук”, і ў залежнасці ад гэтага максімальна выкарыстоўвайце ранішнія ці вячэрнія гадзіны.

– Пачніце з самага цяжкага, з таго матэрыялу, які ведаеце горш за ўсё.

 – Чаргуйце заняткі і адпачынак: 40 хвілін заняткаў, 10 хвілін перапынку.

– Перапынак. Пад час перапынку можна памыць посуд, паліць кветкі, зрабіць зарадку, прыняць душ.

– Пакіньце 1 дзень перад экзаменам на тое, каб яшчэ раз паўтарыць самыя цяжкія пытанні.

* Многія лічаць: для таго, каб цалкам падрыхтавацца да

экзамену, не хапае ўсяго адной, апошняй перад ім ночы. Гэта няправільна. Вы стаміліся, і не трэба сябе ператамляць, перад сном прыміце душ.

– На экзамен вы павінны з’явіцца, н еспазняючыся, лепш за 15-20 хвілін да пачатку экзамену.