* монета в 5 копеек или чего-то там, положенная перед выходом из дома в правую туфлю.
* Те, кто боятся экзаменатора пуще нечистой силы, считают, что получить высокий балл поможет долька  (а лучше – головка) чеснока, спрятанная в кармане.
* Особо мнительные школьники считают, что перед экзаменом нельзя мыть голову – иначе все имеющиеся знания из неё быстренько «смоются».
* К удаче перевернуть в доме все стулья и табуретки вверх ножками.
* Перед экзаменом крайне важно встать именно «с той ноги». Считается, что перед ответственной сдачей удачу приносят именно левые конечности.
* Вставать и заходить в аудиторию надо с левой ноги и даже шпаргалки рекомендуется хранить в левом кармане.
* Считается, что хорошую оценку гарантируют заочные ругательства в адрес студента во время сдачи. Стоит кого-нибудь попросить об этом заранее, предупредив о времени. Цель этой приметы перед экзаменом — запутать злые силы ложными ругательствами, чтобы им не удалось спугнуть удачу.
* Хорошей приметой считается, если на пожелание «Ни пуха, ни пера» ответить «К черту!». Цель этого заклинания — не сглазить удачу.

**Список литературы:**

Бескоровайная, Л.С., Школа радости [Текст]/Л.С. Бескоровайная. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. –352 с.

Черняк, М.А., Современная русская литература: учебно - методические материалы: [Текст]/М.А.Черняк. – Москва:Эксмо, 2007. –320 с.

http://www.happy-giraffe.ru/community/16/forum/post/17911/

http://www.genon.ru/GetAnswer.aspx?qid=7ce616d5-0caf-4756-b636-c512957dc99e

http://bygaga.com.ua/prikoly/primety/754-studencheskie-primety-pered-ekzamenom-1-12-primety.html



***Центральная******городская библиотека***

353290 г.Горячий Ключ,

ул. Ленина, 203

тел. 3-81-49

E- mail [bibla@bk.ru](mailto:bibla@bk.ru)

http://www.librarygk.ru

**МБУК «ЦБС»**

**Центральная городская библиотека**



## Советы для подготовки к экзаменам

**Горячий Ключ**

**2014**

*К*аждый из нас должен понимать, что волнение перед экзаменами – это абсолютно нормальное и где-то даже неизбежное состояние. Как бы человек ни был готов к экзаменам – определённая доля волнения будет присутствовать. Ведь в эти моменты организм и психика мобилизируются и настраиваются на умственную деятельность. Порой полное отсутствие волнения может даже помешать хорошей сдаче экзамена, именно поэтому так опасно принимать перед экзаменами какие-либо сильные успокоительные препараты или антидепрессанты.

*Х*ороший психологический настрой, который сможет помочь на самом тестировании, во многом зависит от того, насколько успешно и правильно проходил этап подготовки. Во время подготовки нужно не забывать о таких важных правилах:

*1. Воздержитесь от применения любых успокоительных средств и медикаментов, так как они могут значительно тормозить мозговую деятельность и сбивать концентрацию на самом важном. К тому же реакция после применения таких средств может быть обратной: нервозность увеличиться в разы. А**вот химические препараты ещё и могут дать неожиданно неприятный эффект, особенно в сочетании с недосыпанием и волнением.*

*2. Помните, что здоровый сон – это самая лучшая замена любым медикаментам и успокоительным. Именно в это время ваша психика отдыхает. Парню во время подготовки к экзаменам необходимо спать не менее 7-8 часов, а девушкам немного больше - 8-9.*

*3. Любые пешие прогулки и лёгкие физические упражнения помогут восстановить психологическое равновесие, обрести гармонию и придать моральных сил.*

*4. Не забывайте в период подготовки к экзаменам полноценно питаться. Даже если нет времени на приготовление пищи, не переходите на фаст-фуд и бутерброды. Фрукты, овощи, молочные продукты и мясо – вот то, что вам нужно. Не будем забывать и о сладком: небольшое количество шоколада, съеденного перед экзаменом, помогает сконцентрироваться на тестах и повышает в крови гормон радости.*

Однако же основным моментом при подготовке к экзаменам является моральный настрой. Как сбросить нервное напряжение, которое накопилось за этап подготовки к экзаменам?  
• Развивайте уверенность в себе. Помните, что уверенный в себе человек может найти выход в любой ситуации.  
•Планируйте своё будущее и программируйте мозг на успешную сдачу тестов.   
• В последний день перед тестированием нужно отвлечься, отдохнуть и выспаться. Ни в коем случае не пытайтесь что-то доучить, сидя с книгой до полуночи.



Помните: чтобы победить стресс, нужно найти время для релаксации, аутотренинга. Успокойтесь и освободите свой мозг и сознание от излишней нервозности.   
****•** Если вы особо подвержены стрессу, было бы неплохо заранее устроить тренировочный тест. Определите, как это будет происходить, сколько времени вам нужно на ответы на каждом из этапов. Проживите ситуацию сдачи тестов заранее.

* В экзаменационный день выбирайте для себя удобную или хорошо знакомую одежду и обувь. В чём-то новом люди обычно чувствуют себя менее уверенно, эти не самые положительные эмоции будут только отвлекать вас от тестов и повышать и так существующее волнение. Будьте спокойны и сосредоточены только на тестировании. Сделайте глубокий вдох, выдох и начинайте...

**Приметы об экзаменах**

Все учащиеся стараются облегчить себе жизнь особыми приметами, которые обязательно должны помочь в сдаче. Их существует великое множество, и даже бывают у каждого свои, но одна верна непременно: если предмет хорошо знаком, оценка будет отличной. Ну, а поскольку эта примета не единственная, предлагаем выбрать то, что придется по душе:

* Самым популярным способом приворожить удачу уже давно считается