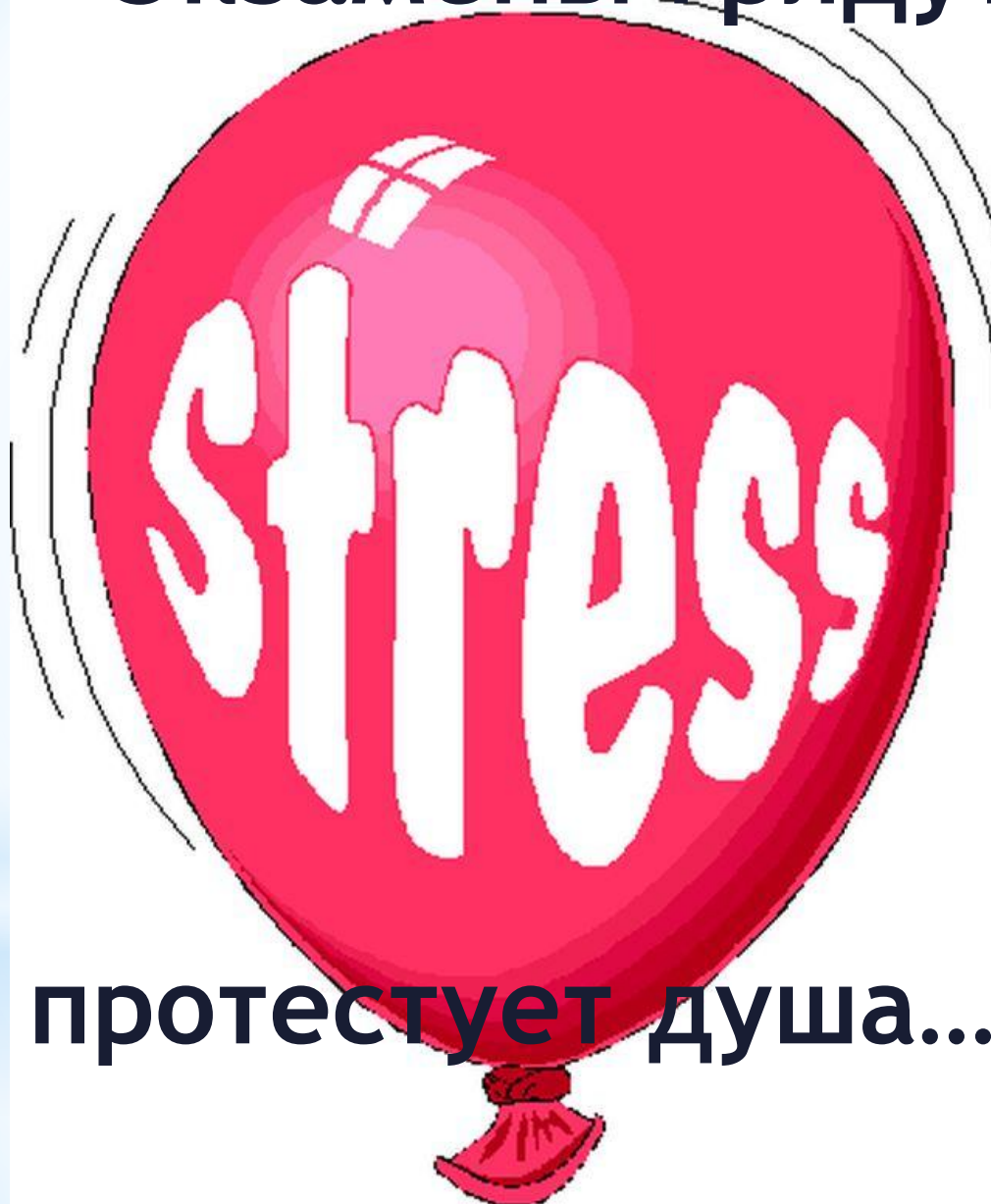


**«Экзамены грядут,**



**и протестует душа...»**

**Эти слова, написанные в начале XX  
века московским гимназистом,  
приятелем будущего Андрея Белого,**

**актуальны для  
выпускников и  
их родителей  
и сегодня.**



Семейная атмосфера выпускника - это главный фактор успешной социально - психологической адаптации в новой социальной ситуации.






**Можно и  
нужно  
использовать  
все способы  
запоминания  
, а не  
ограничиваться  
одним.**



**По крайней мере за  
день до экзамена  
избегайте споров с  
родителями,  
сверстниками,  
одноклассниками.**

**Постарайтесь не сердиться.  
Не позволяйте кому бы то ни  
было вывести вас из себя.**





**Подходя к зданию школы,  
где будет проходить  
экзамен, избегайте тех, кто  
толпится перед дверью,  
спрашивая друг друга: «А  
ты разобрался в  
материалах..?»», «А как ты  
думаешь, будут вопросы  
по..?»»**

**Если вы примкнёте к  
этой группе, у вас почти  
наверняка появится  
ощущение, что все  
вокруг знают больше и  
лучше вас.**

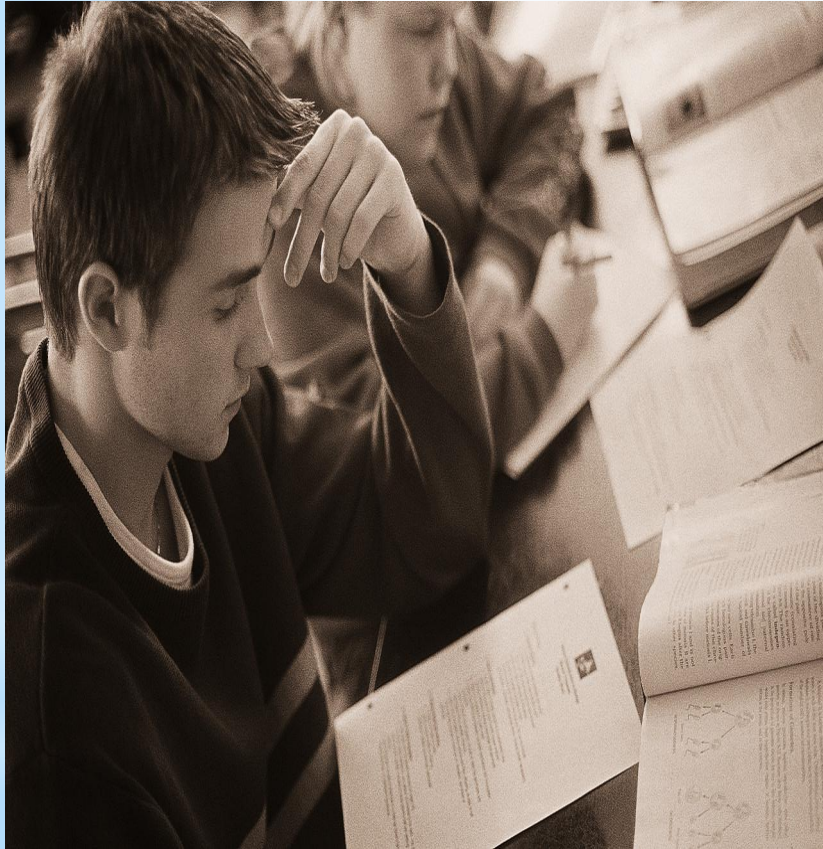




**Думайте о том, что  
вы можете сделать, а  
не о том, чего не  
можете.**



**Начинайте  
отвечать с  
«хороших»  
вопросов, т.е. с  
тех, в ответах  
которых вы  
уверены.**



**Оставайтесь на своём  
месте до конца  
экзамена. Даже в  
последний момент  
вас может осенить  
мысль, которая  
принесёт вам один-  
два дополнительных  
балла.**

**STRESS**