1. **Повноцінно відпочивайте та харчуйтеся.**
2. **Перед сном робіть прогулянки.**
3. **Не перевантажуйте себе надмірними заняттями.**
4. **Не повторюйте вночі.**
5. **Розплануйте підготовку таким чином, щоб все встигнути і не залишати багато на останні дні; щоб у Вас була можливість при необхідності звернутися по допомогу до своїх вчителів з незрозумілими запитаннями.**
6. **Виконуйте якомога більше практичних вправ.**
7. **У процесі повторення визначайте головне, створюйте різні види опор відповіді: план, малюнки, схеми, все те, що вам допомагає структурувати матеріал та запам᾿ятовувати його.**
8. **Налаштовуйте себе на успіх. У Вас усе обов᾿язково вийде!**

**1.Не підвищуйте тривожність учня напередодні екзамену або тестування, не критикуйте його після іспиту. Це може негативно вплинути на самооцінку та характер підлітка.**

**2. Підбадьорюйте дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконуйте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам’ятайте, що чим більше учень буде боятися невдачі, тим вірогідніше він допуститься помилок.**

**3. Спостерігайте за самопочуттям вашої дитини, ніхто крім вас не в змозі вчасно попередити перевантаження та погіршення стану здоров’я учня.**

**4. Поясніть дитині важливість змін діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації.**

**5. Зверніть увагу на харчування учня під час інтенсивного інтелектуального навантаження, йому потрібна поживна та різноманітна їжа та збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти як риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.**

**6. Зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати дитину від занять.**

**7. Частіше цікавтеся, як проходить підготовка, що хвилює учня, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи.**

1. **Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.**
2. **Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь , двічі прочитай завдання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.**
3. **Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся.**
4. **Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.**
5. **Читай завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях до помилок.**
6. **Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.**
7. **Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.**
8. **Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді , то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.**
9. **Заплануй два круги. Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.**
10. **Довірся власній інтуїції і вона разом із твоїм логічним мисленням обов᾿язково допоможуть.**
11. **На усному екзамені при підготовці, склади план своєї відповіді.**

З повагою психолог.