**Советы выпускникам:**

Если на традиционном экзамене ребенку легче, так как учитель по его глазам

может понять, насколько усвоен школьный материал, то машине абсолютно все равно. Тестирование требует скорости реакции, которую необходимо отработать в ходе тренировок.

Для того чтобы мозговая деятельность была эффективнее, необходимо развивать мелкую моторику – вышивать, лепить, вязать (для начальной школы).

Во время самого экзамена лучше не употреблять жидкость, потому что это усиливает желудочную деятельность, ослабляя интеллектуальные процессы. Стакан воды рекомендуют выпить за 20 минут до его начала – чтобы стабилизировать дыхание и уравновесить нервную систему. А вот к помощи антистрессовых лекарственных средств прибегать не рекомендуют. Психологи советуют – валерьянку и глицин лучше выпить перед сном накануне экзамена, чтобы хорошо выспаться.

Сегодня учителя начинают запугивать детей и родителей по поводу ВОУД. Да, это подведение итогов обучения, но это не конец жизни. И чем спокойнее родители будут относиться к ВОУД, тем успешнее учащиеся пройдут ее. Ведь волнение и неуверенность старших передаются детям.

**Подготовка к ВОУД**

Подготовьте место для занятий

Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета

Составь план занятий.

Начни с самого трудного материала или с материала, который наиболее интересен и приятен

-Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв.

Выполняй как можно больше различных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения теста.

Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха. Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.