***Как подготовиться к ГИА и ЕГЭ.***

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески даже полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

**Советы выпускникам.**

Экзамен - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

**Некоторые полезные приемы.**

- организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью "немного заняться повторением", вы лишаете себя важного стимула - чувства выполненного долга при поставленной цели;

- зная свои золотые часы ("жаворонок" вы или "сова"), наметьте, какими темпами вы будете заниматься в часы подъема, а какими - в часы спада;

- если вы чувствуете себя "не в настроении", начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;

- если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;

- обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления; Отдыхайте не механически, а по окончании подготовки к целому вопросу;

- обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;

- вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Говорят, "плохому" студенту или ученику всегда не хватает одной ночи перед экзаменом. Но и у него немало возможностей выкрутиться. Во-первых, утром перед экзаменом надо листать материалы уже знакомые, чтобы подготовиться психологически - вот, сколько я знаю. Во-вторых, надо иметь в виду, что ошибка обычно лучше полного молчания. Ведь на любом экзамене испытываются не только знания, но и сам человек, а воля к победе всегда вызывает уважение.

Когда получите задание, не торопитесь. Здесь тоже есть своя наилучшая тактика!

- прочитать весь КИМ до конца;

- оценить, какой пункт для вас самый легкий;

- наметить себе последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному;

- если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей не раньше разумного времени, не бросайте сразу;

- следите по часам, за временем, отведенным вами на весь экзамен.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, а не просто проводил время, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Заместитель директора по УВР В.А. Хмельницкая