**Как подготовиться к ГИА?**

**(советы психолога)**

**Уважаемые выпускники!**

Уже очень скоро Вам предстоит сделать важный и ответственный шаг - сдать ГИА.

Часто говорят, что экзамен - это лотерея. И, конечно, ошибаются. Подготовка и сдача экзамена - это ещё и технология, и даже тайны, порой очень маленькие, но неизменно очень значительные и, несомненно, важные. Но в первую очередь сдача экзамена - это серьезная и большая работа, основательная подготовка.

Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе – это слишком серьезная вещь, которую при всем желании невозможно сформировать в короткое время.

**Главное - без паники!**

Форма тестирования, в которой проводится государственная итоговая аттестация, даёт Вам целый ряд преимуществ, прекрасную возможность систематизировать и показать знания, полученные в школе за годы обучения. Проделанная вами работа по подготовке к экзамену, не будет зависеть ни от каких побочных обстоятельств - только от четкого и правильного ответа на четко сформулированные вопросы. Воспользуйтесь этой возможностью по максимуму, покажите всё, на что Вы способны!

Предлагаем Вам ряд советов по подготовке к экзаменам, о том, как вести себя накануне экзамена.

**Подготовка к экзамену**

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

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

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло; постарайся одеться так, чтоб тебе было комфортно.

**Желаем Вам успехов!!!**