**Советы выпускникам для успешной сдачи экзаменов.**

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

Легкие эмоциональные всплески 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 выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

**Советы выпускникам**

* ГИА - 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.
* Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ К ГИА:**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ**

**ПРИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. Подготовить место для занятий.
2. Составление плана занятий. Постановка задач на каждый день подготовки.
3. Для вхождения в «рабочий ритм» можно начать с самого легкого материала, или с самого трудного, или с наиболее плохо проученного, или с самого интересного.
4. Занятия нужно чередовать с отдыхом, желательно - активным (можно сохранить привычное «школьное» соотношение - 40 и 10 минут).
5. Не следует стараться заучивать информацию наизусть - нужно понять ее, составить схему, написать краткий план, связать учебный материал с прочими своими личностными знаниями.
6. Чтобы развить в себе «чувство времени», можно выполнять тесты с секундомером в руках (например, на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты).
7. Готовясь к экзаменам, не следует думать о неуспехе (что не справишься с заданием) - напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа (но не детализируя ее).
8. Один день перед экзаменом лучше оставить на то, чтобы вновь повторить все планы ответов или их краткие запись, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



**Некоторые полезные приемы**

* Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
* Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении [заданий](http://www1.ege.edu.ru/online-testing) поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www1.ege.edu.ru/classes-11/kzbvideo) тоже можно ознакомиться заранее.
* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
* Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям".
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

* Главное - распределение повторений во времени.
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.
* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

 **Советы родителям:**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов: - Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. - Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться». - Обеспечьте дома удобное место для занятий. - Помогите детям распределить темы подготовки по дням. - Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. - Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. - Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе. - Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок; обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. - Не критикуйте ребенка после экзамена. - Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий. 