*СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА*

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

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

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

*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 ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.*

***Некоторые полезные приёмы:***

* *Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и упокоиться. Расслабленная сосредоточенность эффективнее, чем напряжённое скованное внимание.*
* *Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.*
* *Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё 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, зелёный чай.*

***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАУЧИВАНИЮ МАТЕРИАЛА:***

* *Главное – распределение повторений по 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 удаётся в течение 2-3 минут.*
* *Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интрвалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.*

***ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ ПРИ СДАЧЕ ГИА***

* *Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста и бланк с заданием.*
* *Пробегись глазами по всему тексту, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу.*
* *Торопись неспеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.*
* *Посмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм. В любом тексте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.*
* *Когда приступаешь к новому заданию, забудь всё , что было в предыдущем, - как правило, задания не связаны друг с другом.*
* *Если не знаешь ответв на вопрос, или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.*
* *Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.*

***УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!***