**Рекомендации по психологической подготовке к государственной итоговой аттестации.**

 **Советы выпускникам.**

* **Подготовка к экзамену.**
* Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно рас­положи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте ут­ренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы. Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того ма­териала, который наиболее всего интересен и приятен. Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - пере­рыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тесто­вых заданий.  Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Нико­гда не думайте о том, что не справишься с заданием. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.
* **Накануне экзамена**
* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя. В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 30 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете си­деть на экзамене    3 часа.
* **Перед началом тестирования**
* В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). **Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!** Во время тестирования пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на во­просы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не свя­заны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцен­трироваться и правильно решить новое задание. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правиль­ный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать вни­мание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!