***СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ***

* Сдача экзамена - 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.**

***РЕЖИМ ДНЯ***

***во время подготовки к экзаменам***

Раздели сутки на три части:

* Готовься к экзаменам **8 часов** в день;
* Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, развлекайся – **8 часов**;
* Спи не менее **8 часов**; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

***ПИТАНИЕ***

3 основных приема пищи и 3-4 полезных перекуса – вот секрет не иссекающего источника энергии! Питание должно быть калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.



***Еще один совет: перед экзаменом не следует наедаться.***

**ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНУ**

* **Сначала подготовь место для занятий:**

убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

* **Составь план занятий на каждый день**

подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

* **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.

* **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40

минут занятий, затем 10 минут—перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

***ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ УСТАЛИ ГЛАЗА?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему не хватает сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполняй два любых упражнения:

* Посмотри постепенно вверх-вниз (25

секунд), влево- вправо (15 секунд)

* Напиши глазами свое имя, свое желание.
* Попеременно фиксируй взгляд на

удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

* Нарисуй квадрат, треугольник – сначала

по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

***НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА.***

 С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя. Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

* Соблюдать все правила поведения на

экзамене. При желании задать вопрос, следует просто поднять руку.

* Полное сосредоточение. Бланк

регистрации заполнен. Немедленно забыть об окружающих, полностью сосредоточиться на выполнении тестового задания. В данной ситуации как никогда уместно «крылатое» выражение: «Торопись не спеша!».

* Не следует пугаться жёстких временных

рамок. Качество ответов не должно «страдать» от кажущейся нехватки времени.

* Тестовые задания следует начинать с

ответов на лёгкие вопросы. Смысл в том, что как только выпускник начинает отвечать на вопросы, не сомневаясь в правильности своих ответов, так как точно знает, что он отвечает правильно, он успокаивается и входит в рабочий ритм. Пропадает нервозность, мозг начинает работать более ясно и чётко в нужном направлении, вся его энергия направляется на постепенное, но более точное и полное выполнение всех тестовых заданий.

* Трудные и непонятные задания следует

пропустить. После того как будут найдены ответы на все правильно понятые задания,

можно вернуться к ранее непонятым или трудным и поискать верные ответы на них.

* Любое, даже самое понятное задание

следует читать до конца. Иначе можно не понять сути заданного вопроса и совершить

непоправимые ошибки при выполнении даже самых простейших заданий.

* Применить метод исключения. С первых

секунд можно сразу же исключить те варианты ответов, которые явно не подходят под правильный ответ. Тогда быстрее и проще можно найти верное решение среди

оставшихся двух, трёх вариантов, вместо пяти, семи.

* Правило второго круга. Желательно весь

отведённый для экзамена бюджет времени

поделить на три части. Первые две трети времени потратить на выполнение всех простых и понятных заданий и набрать на них минимум требуемых баллов. В оставшуюся треть времени пройти все нерешённые трудные задания по второму кругу, к этому времени многие из них станут более понятными и вполне выполнимыми. Затем «пробежать» глазами все свои ответы, вдруг удастся заметить явные ошибки в своих ответах и успеть их исправить.

* Не впадать в печаль и депрессию, если

часть заданий выполнить не удалось. Вполне возможно, что необходимое количество баллов уже набрано и вряд ли это огорчение поможет качественно подготовиться к следующему экзамену. Более уместными будут следующие действия: всё забыть, отдохнуть, хорошо выспаться и начать подготовку к следующему экзамену.

***У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!***

**МОУ СШ №89**

**400075 Россия, Волгоград,**

 **ул. Республиканская, 5 тел. 8 (8442) 54-57-43;**

 **электронная почта v.school89@mail.ru; официальный сайт** [**http://89.volgogradschool.ru/**](http://89.volgogradschool.ru/)

***Педагог-психолог Егорцева И.А.***

***Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 89***

***Дзержинского района Волгограда» http://89.volgogradschool.ru/***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЭКЗАМЕНОВ**

****

Зачем нужны государственные экзамены? Напугать вас? Заставит учиться? Волновать и заставлять нервничать?

Нет!!! Экзамены – это лишь поверка знаний. Неудачно сданный экзамен показывает, что человек не готов пока становиться специалистом, у него не достаточно знаний, чтобы учиться в техникуме или институте. То есть, вы не готовы идти дальше. А это значит, что из вас может получиться нерадивый врач, невежественный учитель, безалаберный инженер. Такой профессионал способен навредить, а не помочь.

Поэтому экзамены важны. Но, если вы почти всегда старались, не ленились, работали на уроках, или интенсивно готовились к экзаменам в последний год, прикладывая максимум усилий, то беспокоиться не о чем.

В любом случае, неудача на экзамене не должна пугать вас катастрофой и крушением жизни. Надо понимать, что все возможно исправить. Но понадобится время на переподготовку и пересдачу.