 **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по всем лёгким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

 **Проверь!**Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

 **Угадывай!**Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой—то ответ другим, то интуиции стоит доверять!

 **Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально!**



**Советы психолога:**

В первую очередь нужно успокоиться родителям. Ведь их тревога сказывается на детях. Ничего страшного не происходит, все сдают экзамены, и ваш ребенок сдаст, а если нет, то можно будет попробовать в следующем году. Всегда есть выход из ситуации, не паникуйте.

**Как можно контролировать страх?**

Когда ты чувствуешь, что тобою овладевает страх, паника нужно дать себе команду «Стоп», научиться реагировать на эту команду, и ты тем самым даешь своему организму понять, что все под контролем.

**Какие есть упражнения для**

**снятия стресса?**

Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку. После упражнения дай себе установку «Я знаю», «Я смогу», «Я сдам».

Кончики пальцев по очереди массируем, а потом большим пальцем надавливаем на середину ладони. Это упражнение помогает снять стресс, головную боль.

**Советы при подготовке к ГИА**



2021 г.

**Чтобы успешно подготовиться к экзамену, нужно заставить время «работать на вас», а для этого следуйте этим правилам и …**

**ни пуха, ни пера!!!**

1. **Подготовь место для занятий**.

Þ Убери со стола лишние вещи

Þ Удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради и т.п.

2. **Составь план занятий.**

Þ Определи: кто ты— “сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

Þ Чётко определи, что конкретно сегодня будет изучаться (какие именно разделы и темы)

3**. Начни с самого трудного**, с того раздела, который знаешь хуже всего.

4. **Чередуй занятия и отдых.** К примеру, 40 минут занятий и 10 минут– отдых.

5. **Структурируй материал** при помощи составления планов, схем, кратких конспектов.

6**. Тренируйся**в выполнении различных тестов по предмету.

7. **Оставь один день на то, чтобы всё повторить.**

**Накануне экзамена**

Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, отвлекись, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроя. Ведь экзамен—это своего рода борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. **При себе нужно иметь паспорт и несколько ручек с чернилами чёрного цвета.**

**На экзамене**

 **Сосредоточься!**После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.



 **Торопись не спеша!**Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.

 **Начни с лёгкого!**Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдешь в рабочий ритм.

 **Пропускай!**Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

 **Читай задание до конца!**

 **Думай только о текущем задании.**

Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем.

 **Исключай!**Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.