**Как успешно сдать ГИА**

**Советы выпускникам по подготовке к экзаменам**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники и пособия.

2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

 4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно начать занятие, можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

 5. Чередуй занятия и отдых, например, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время сделать зарядку.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь материал. Полезно структурировать его за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

7. Выполняй как можно больше тренировочных заданий, опубликованных по предмету, к которому готовитесь.

8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе удачную сдачу.

9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Используй формулы самовнушений:**

- Я уверенно сдам экзамен.

- Я уверенно и спокойно справлюсь со всеми заданиями.

- Я с хорошим результатом пройду все испытания.

- Я спокойный и выдержанный человек.

- Я справлюсь.

 Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

**Универсальные рецепты для успешной тактики выполнения заданий на экзамене.**

* **Сосредоточься!**

После заполнения бланков, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как записать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

* **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Обидно недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а остановился на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в КИМах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
* **Исключай!** 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 (что гораздо труднее).
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов 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.
* **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания. Будь уверен в себе и своих знаниях.

Департамент образования и науки Курганской области

 Государственное бюджетное учреждение «Центр помощи детям»