

Уважаемые выпускники!

Период сдачи **государственных выпускных экзаменов** — это значимый и ответственный этап в вашей жизни.

Знайте, что эффективность вашей работы на экзамене будет зависеть от вашего психологического настроя и **желания** справиться с этим важным этапом.

Помните: люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

В день сдачи экзамена:

- ***В школе Вас встретят доброжелательные педагоги;***
- ***Каждый из Вас будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;***
- ***На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.***

Ознакомьтесь с предложенными рекомендациями, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет вам овладеть конкретными способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Вот почему так много внимания уделяется проведению пробных экзаменов и консультациям по предметам в период подготовки к экзаменам.

Накануне экзамена

- Важно выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.
- В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала экзамена. При себе нужно иметь паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Верьте в свои силы, возможности, способности. Настраивайтесь на ситуацию успеха.

Во время экзамена

- В начале работы вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). **Будьте внимательны!!!**

Вот несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения заданий:

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- ***Соблюдайте правила поведения на экзамене!*** Не выкрикивайте с места, если вы хотите задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, поднимите руку.
- ***Сосредоточьтесь!*** После заполнения бланка регистрации, когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться на задании и забыть про окружающих.
- ***Не бойтесь!*** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество вашей работы. Перед тем, как записать ответ, просмотрите задание дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.
- ***Начните с легкого!*** Начните выполнять те задания, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вам легче будет успокоиться и войти в рабочий ритм.
- ***Читайте задание до конца!*** Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- ***Проверяйте!*** Обязательно оставьте время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- ***Не огорчайтесь!*** Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это не всегда реально. Учитывайте, что количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи вам!