**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ**

**Рекомендации по подготовке к экзамену**

* Необходимо подготовить место для занятий: лучше не держать на столе лишние предметы, удобно расположить нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой- либо картинки в этих тонах.
* Составьте план подготовки к экзаменам. Для начала определите, кто Вы – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Также важно четко определить план работы на каждый день: какие именно разделы будут пройдены и в какое время.
* Соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.
* Психологи рекомендуют начинать подготовку к экзамену с самого трудного для Вас раздела. Но если Вам трудно «раскачаться», начните с наиболее интересного и приятного: войдете в рабочий ритм - и дело пойдет.
* Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Не стоит стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
* Выполняйте как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйтесь иногда с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
* Готовясь к экзамену, не стоит думать о том, что Вы не справитесь с этой ситуацией. Положительный настрой будет способствовать усвоению материала.
* Желательно оставить один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
* Перед экзаменом самое главное – выспаться! И накануне приготовить всё необходимое для экзамена: паспорт, несколько ручек, продумать какую одежду надеть

**Во время экзамена**

* В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию о том, как заполнять экзаменационный бланк. Прослушайте её внимательно, чтобы выполнить качественно все инструкции.
* После заполнения бланка регистрации, постарайтесь сосредоточиться только на ситуации экзамена.
* Прежде всего, просмотрите весь тест полностью. Выберите те задания, ответ на которые у Вас не вызывает затруднение. Выполните сначала их. Отдохните после их выполнения несколько минут.
* На втором этапе выберите более трудные задания, которые необходимо анализировать и устанавливать логические связи. Сконцентрируйтесь и решите их знакомым Вам способом. Сделайте еще один 2-3х минутный перерыв.
* Третий этап – выполнение заданий, вызывающих наибольшую сложность. Попробуйте использовать знания из смежных предметов или областей знаний, систематизируйте их, и ответ на вопрос по физике может отыскаться в курсе химии. Попытайтесь визуально вспомнить, где Вы могли видеть ответ на этот вопрос: постарайтесь вспомнить, как выглядела та страница в учебнике, какие иллюстрации были в этом курсе. Ещё один из вариантов – это применение способа исключения и установления причинно-следственных зависимостей. Попробуйте исключить самые неподходящие варианты ответов и оставить те, которые не противоречат основным научным положениям и законам, проанализируйте оставшиеся варианты и выберите наиболее правильный.
* Если все способы и методы решения исчерпаны, положитесь на помощь случайных совпадений и теорию вероятности, действуйте, как подсказывает ваша интуиция, и выберите тот ответ, который «первым пришёл в голову».
* Постарайтесь прочитывать все вопросы до конца. Это позволит максимально избежать ошибок при выполнении теста.
* Постарайтесь запланировать время для проверки всех ответов, даже самых лёгких, чтоб не допустить ошибок, связанных с невнимательностью и торопливостью в подборе решения

Если Вы не справляетесь с эмоциями, не стесняйтесь обратиться к школьному психологу.

Также общие рекомендации по подготовке к экзаменам Вы можете получить по телефону на линии детского телефона доверия 8-800-2000-122. Аналогичная информация есть на сайте: <http://childhelpline.ru/ege/>.

Удачи Вам!