8.При выполнении следующего задания старайтесь отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях вы, как вам кажется, испытали неудачу.

9.Обязательно рассчитайте приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

10.Если вы испытываете серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примените все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помните, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и, наверняка, количество решенных вами заданий окажется достаточным для хорошей оценки.

****

**МБОУ «Гимназия г. Болхова»**

 ***«Как подготовиться к государственному выпускному экзамену (ГВЭ)»***

***(памятка для выпускников 9,11 классов)***



**Педагог - психолог: Естина Ольга Нииколаевна**

**Болхов**

**Как же настроить себя на успех,**

**быть более собранным и внимательным на государственном выпускном экзамене**

**(ГВЭ)?**

**Накануне экзамена**

1.Займитесь любимым и приятным делом.

2.Сходите перед сном на прогулку.

3.Выспитесь, постарайтесь поспать минимум 8 часов.

4.Если вы испытываете боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы вас не удовлетворить, то постарайтесь понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию (способность управлять своим состоянием, эмоциями).

5.Вспомните перед экзаменом все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах. Похвалите себя за каждое из них.

6.Перед экзаменом представляйте себя в состоянии «Я победитель!».

Для этого выберите для себя и используйте следующие утвердительные суждения (аффирмации):

-Я уверенно сдам государственный выпускной экзамен.

-Я уверенно и спокойно справлюсь со всеми заданиями.

-Я с хорошим результатом пройду все испытания.

-Я спокойный и выдержанный человек.

-Я смогу справиться со всеми заданиями.

Эти утвердительные суждения, повторенные в медленном темпе несколько раз, помогут вам быть более спокойными и уверенными.

**В день экзамена**

1.Сделайте легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делали, примите контрастный душ и вкусно позавтракайте.

2. Помните о том, что вы прошли достаточную подготовку к государственному выпускному экзамену.

3.Сконцентрируйтесь на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.

4.Постарайтесь сразу сосредоточиться после того, как получили текст заданий. Не отвлекайтесь на посторонние раздражители (шорохи, звуки). Перечитывайте каждый вопрос дважды, убеждаясь, что вы правильно поняли то, что от вас требуется.

5.Если вам не сразу удается сосредоточить внимание, вы отвлекаетесь и испытываете тревожность по поводу ситуации. Успокойтесь. Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз. Сосредоточьтесь на мысли, как вместе с выдохом уходит напряжение и тревога. И приступайте к заданиям.

6.Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинайте с более легких, а сложные оставьте на потом. Это поможет вам быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

7.Не спешите сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитайте задание до конца. Это поможет избежать досадной ошибки.