

## Рекомендации для обучающихся при подготовке к ГВЭ

### Как психологически подготовиться к экзамену:

1. К экзаменам необходимо начинать готовиться заранее, что поможет повторять материал по частям.
2. Начинать с самого легкого, постепенно переходя к более трудным темам.
3. Появившиеся при подготовке вопросы по теме, запишите, чтобы потом задать их учителю.
4. При подготовке к экзаменам обязательно соблюдайте режим дня. Старайтесь высыпаться (сон должен составлять не менее 8 часов в сутки), устраивайте себе тихий час, обязательно бывайте на свежем воздухе.
5. Помните о режиме питания.  
При подготовке к экзаменам учащиеся часто начинают «заедать» стресс, что приводит к проблемам со здоровьем. Лучше использовать в рационе питания такие продукты как рыба, мясо, овощи, фрукты, молочные продукты, орехи и, безусловно, горький шоколад. Принимать пищу 3 – 4 раза в день. Можно устроить перекус яблоком или овощным салатом.
6. При подготовке к экзаменам необходимо ограничить, а лучше отказаться от компьютерных игр.
7. Попробуйте снять эмоциональное напряжение с помощью простых упражнений.  
Релаксация под музыку – продолжительность от 5 – 20 минут (достаточно включить релаксационную или классическую музыку, лечь, закрыть глаза, представить себе успокаивающую картину – море, лес, остров; постарайтесь выровнять дыхание). Если вы отдыхаете днем, то после релаксации необходимо выполнить упражнение по активизации: встать, потянуться, встряхнуть руки и ноги.
8. Самое важное – организовать свой день, поэтому составьте план по самоподготовке. Если возникли трудности, обязательно попросите помощи у учителей или родителей.
9. При подготовке к изложению, потренируйтесь составлять предложения из небольшого количества слов, например, озеро, медведь, красный; поле колокольчик, тропинка; небо, облако, синий и т.д.
10. При подготовке к математике выпишите формулы, которые вызывают у вас затруднения.
11. Накануне экзамена просмотрите материал, который вызывает у вас затруднения. Обязательно прогуляйтесь перед сном. Заранее приготовьте вещи, необходимые на экзамене: паспорт, гелевую черную ручку, линейку (на математику), орфографический словарь (на русский язык), бутылку воды и шоколадку.
12. В день экзамена придите в школу за 30 минут до начала, чтобы не испытывать лишней стресс от опоздания.
13. Во время экзамена внимательно слушайте инструкцию, обращайтесь за организационной помощью к ассистентам.
14. Начните с более легких заданий, постепенно переходя к более сложным. Если чувствуете переутомление, то можете передохнуть несколько минут. Выпейте воды, съешьте кусочек шоколада.
15. Перед сдачей работы ещё раз внимательно просмотрите бланк ответов.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ! УЛЫБНИТЕСЬ!