**Как успешно сдать ГИА, ЕГЭ**

**Подготовка к экзамену**

1. Определи время своих занятий. В зависимости от типа своей организации («сова» или «жаворонок»), максимально используй свои вечерние или утренние свободные часы.
2. Приготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные тебе учебные материалы.
3. Просмотри тест и начни с самых трудных на твой взгляд вопросов.
4. Чередуй работу и отдых, скажем 30 минут занятий и 10 минут перерыв.
5. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с тестом, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
6. Не пытайся решить все предлагаемые КИМы, разбей задания на типы и составь примерный план решения для каждого типа заданий.
7. Обязательно потренируйся заполнять бланки ответов, заранее разберись в процедуре экзамена.
8. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все типовые решения, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

1. Нельзя перед экзаменом сидеть всю ночь за учебниками.  Напротив, с вечера перестань готовиться, погуляй, прими душ. Выспись, как следует, чтобы утром встать отдохнувшим, полным сил и энергии.
2. Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не  принесет тебе успеха,так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность.
3. Постарайся выспаться перед экзаменом!

**Во время экзамена**

1. **Внимательно выслушай необходимую информацию** ведущих экзамена (как оформить бланки, сколько времени дается на экзамен и т.д.).
2. *Полезен короткий аутотренинг*: «Я готов к экзамену. У меня всё получится». Если же вы нервничаете слишком сильно, то сделайте вдох через нос на счет 6-8, выдох через рот, причем выдох в два раза длиннее на счет 12-16.
3. *Получив экзаменационный тест, постарайся на время забыть про окружающих*. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
4. *Начни с решения легких заданий*, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которое ты можешь уделить в последующем на работу с трудными заданиями. *При работе над хорошо знаемым вопросом подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы*.
5. *Читай вопросы и задания до конца!* Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
6. Рассчитай время так, чтобы за одну треть всего отведенного времени на тест пройтись по легким вопросам, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить.
7. Оставь время для проверки своей работы.
8. Не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!