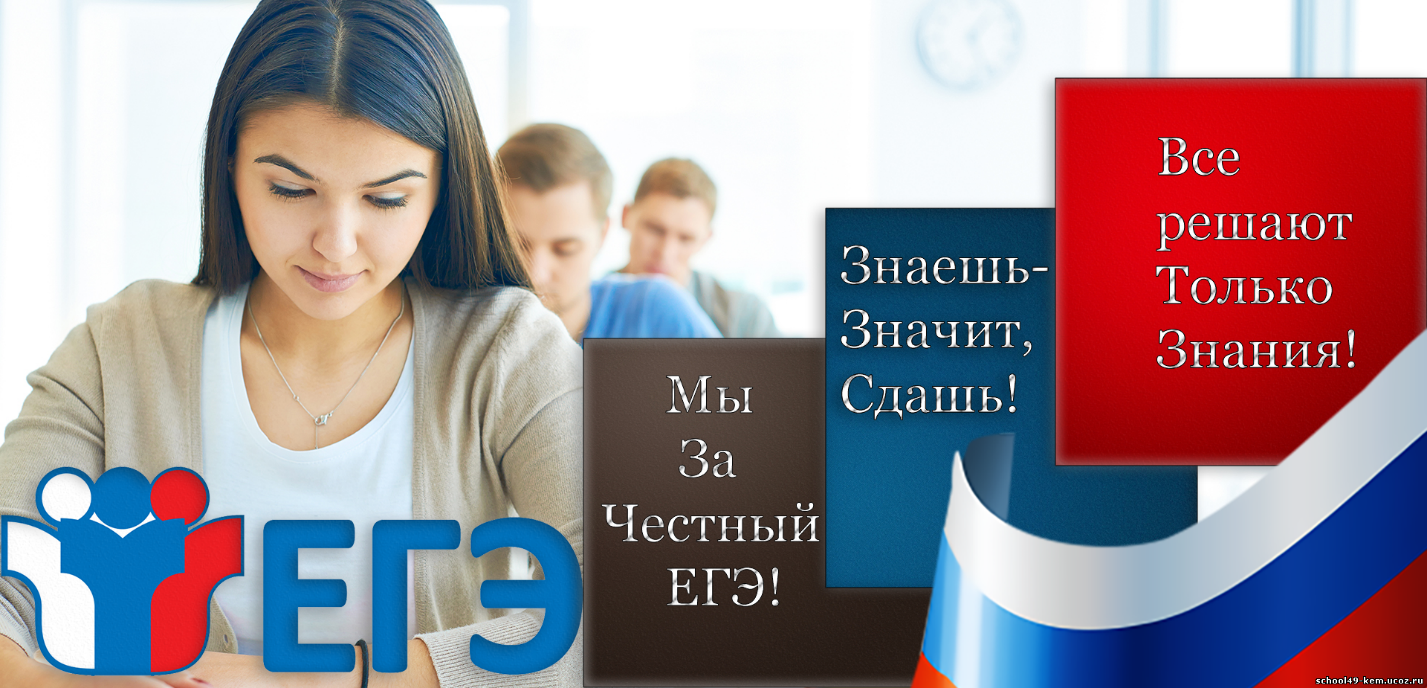
**РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ:**



**Уважаемые выпускники!**

Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

* Вас встретят доброжелательные педагоги;
* каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
* на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

*Следует выделить три основных этапа:*

1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,

2) поведение накануне экзамена,

3) поведение собственно во время экзамена.

*Подготовка к экзамену:*

* дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);
* составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;
* если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;
* через каждые 40-50 мин занятий необходим **активный** перерыв;
* материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме);

*Накануне экзамена:*

* настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;
* с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

*Во время экзамена:*

* ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;
* практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.