

Психологические рекомендации для выпускников при подготовке к ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.



Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.



Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.



Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.



Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.



Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.



Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на одно задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).



Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.



Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.