**За месяц до ГИА:** советы психолога учащимся, родителям, педагогам

Май-Июнь каждого года самые напряженные месяцы в жизни выпускников, родителей и педагогов.

Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция вашего организма.

Главным условием успешной сдачи ГИА, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха.

Человек, прежде всего, существо биологическое (а уж потом – социальное), соответственно тревожность проявляется в первую очередь на физиологическом уровне (потливость, дрожь, диарея и т.п.).

Именно поэтому, говоря о средствах психологической поддержки, особое внимание стоит обратить на те, которые воздействуют на психофизиологическом уровне.

**Рекомендации выпускникам за месяц до экзаменов:**

**1.Равномерно распределяйте умственную нагрузку** при подготовке к экзаменам, силы вам еще потребуются!

**2.Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут.** Эффективно повторение утром и перед сном. Чтобы перевести и закрепить информацию в долговременной памяти постепенно увеличивайте период между повторениями.

**3.Воспроизводите запоминаемый материал своими словами**, **близко к тексту. Если забыли – не спешите подглядывать!** Память тренируется в процессе припоминания, а не чтения! Если не можете вспомнить нужную информацию в течение 2 минут – посмотрите в источник.

**4.Чередуйте занятия и отдых**: 50 минут умственной нагрузки/10 минут двигательной активности (лучше гимнастические упражнения) или релаксационного отдыха.

**5.Соблюдайте режим питания, пейте много воды, позволяйте себе прогулки.** Для эффективной работы мозга нужен кислород!

6.Сейчас, как никогда, **вашему организму нужен полноценный сон, увеличьте его время на час.**

**7.Научитесь пользоваться техниками дыхательной и мышечной релаксации.** Они очень помогут на экзамене!

**в период сдачи экзаменов:**

**1.Правильно питайтесь**: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов)

**2.Занимайтесь физическими упражнениями** – делайте утреннюю гимнастику

**3.Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.** Выспитесь накануне экзамена

4.В день экзамена **избегайте стрессовых ситуаций**, споров с родителя-ми, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.

**5.Думайте о том, что вы можете сделать**, а не о том, чего не можете. Помните, что **первую половину баллов получить достаточно просто.**