**Советы выпускнику, сдающему ОГЭ**

Вы не можете изменить реальность, но можете изменить свое отношение к ней. ГИА – это важный этап в Вашей жизни, но не последний!

Обсудите с родителями, что будет после экзамена. Поймите, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

В процессе непосредственной подготовки к ГИА задействуйте разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

Пишите шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дает чувство защиты.

Проиграйте несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

Главное перед экзаменом – выспаться!

Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

Будьте, уверены в себе: Вы знаете все, что знаете. (Кстати, чем больше Вы знаете, тем больше волнуетесь – это доказано психологами!).

Вы уже прошли репетицию ГИА – значит, ничего нового Вас не ждет.

Если у Вас есть маленький талисманчик, возьмите его с собой. Он Вам поможет.

Во время экзамена не воспринимайте возникшее волнение, как катастрофу. Просто переждите первую растерянность.

Прочитайте все задания и решите, в какой последовательности будете их выполнять. Распределите свое время (например: 2 часа – решаю, 1 час – проверяю, 1 час – оформляю).

**Помните: лучший способ снять стресс – юмор.**

**Кто не боится экзаменов? Только тот, кто их не сдает!**

**Бороться с экзаменационным стрессом и даже сделать его**

**своим союзником – это дело техники.**